

2022年7月

給食弁当メニュー表



株式会社 千鳥

TEL 082-533-8655

FAX 082-277-8617

曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
日付					1日
A					豚肉の生姜炒め マロニーの炒り煮 334 Kcal
B					鰹の竜田揚げ 山芋とろっと焼 441 Kcal
日付	4日	5日	6日	7日	8日
A	3色そばろ ゴーヤとソーセージの黒胡椒炒め 313 Kcal	豚丼風煮 ツナとキャベツのサラダ 325 Kcal	鰹の南蛮漬け ひじきの炒り煮 335 Kcal	鶏肉の唐揚げ 胡瓜とハムのサラダ 358 Kcal	白身魚のバジル焼 レタスとカニカマのサラダ 334 Kcal
B	イタリアンハンバーグ 揚げたこ焼き 441 Kcal	ホキの唐揚げ 焼ハム 425 Kcal	豚肉の塩だれ炒め 鰹大葉フライ 442 Kcal	鯖の照焼 蓮根肉詰めフライ 437 Kcal	チキンカツ 赤魚の照焼 463 Kcal
日付	11日	12日	13日	14日	15日
A	照いだれハンバーグ 冬瓜とほうれん草の煮物 347 Kcal	豚肉の中華炒め ポテトサラダ 336 Kcal	チキンカツ こんにゃくの金平 360 Kcal	鯖の生姜煮 ブロッコリーのツナサラダ 345 Kcal	ヒレカツ ミートスパゲッティ 373 Kcal
B	回鍋肉 うずら串フライ 423 Kcal	エビフライ チヂミ 487 Kcal	鰹のレモン焼 3種のチーズロール 443 Kcal	若鶏の醤油香揚げ ホキの照焼 464 Kcal	牛丼風煮 わかさぎの天ぷら 429 Kcal
日付	18日	19日	20日	21日	22日
A	 海の日	メンチカツ きゅうりとツナの胡麻ドレサラダ 355 Kcal	タッカルビ風 切昆布の炒り煮 338 Kcal	ドライカレー レタスとサラミのサラダ 353 Kcal	若鶏の醤油香揚げ 厚揚げのチリソース炒め 371 Kcal
B		すき焼き風煮 白身フライ 441 Kcal	鯖の竜田揚げ お好み焼き 451 Kcal	トンカツ タラの塩焼 467 Kcal	豚しゃぶ カニクリームコロッケ 429 Kcal
日付	25日	26日	27日	28日	29日
A	牛丼風煮 春雨の柚子胡椒炒め 354 Kcal	エビフライ シエルマカロニサラダ 373 Kcal	麻婆豆腐 ホタテ風味クリーミーコロッケ 348 Kcal	トンカツ ひじきの炒り煮 369 Kcal	鯖の塩焼き 蓮根とカニカマのサラダ 359 Kcal
B	白身魚のトマトソースかけ 茄子肉挟みフライ 425 Kcal	デミハンバーグ カマンベールチーズオムレツ 461 Kcal	鶏肉の唐揚げ 太刀魚の照焼 479 Kcal	ビビンバ炒め ホキバター醤油焼 414 Kcal	豚肉の生姜炒め 焼ギョーザ 439 Kcal

材料の都合上メニューを多少変更する場合がございます。 ミニライス218kcal・小ライス369kcal・中ライス436kcal(国産米を使用しております。) 小麦・卵・乳・そば・落花生・えび・かにを使用している場合があります。上記のkcalは、おかずのみの記載となっております。 食品衛生上、なるべく午後1時までにお召し上がりください。 配達後は直射日光をさけ、涼しい場所で保管してください。