

2022年10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					
A					
B					
日付	3日	4日	5日	6日	7日
A	<b>エビフライ</b> 小松菜とベーコンのマカロニサラダ 382 Kcal	<b>麻婆豆腐</b> 胡瓜ともやしと人参のナムル 354 Kcal	<b>トンカツ</b> 切干大根の炒り煮 371 Kcal	<b>鶏肉の濃い照焼</b> 大根とレッドオニオンの青じそサラダ 368 Kcal	<b>ハッシュドビーフ</b> 蓮根のツナサラダ 359 Kcal
B	<b>デミハンバーグ</b> カマンベールチーズオムレツ 421 Kcal	<b>油淋鶏</b> 焼ギョーザ 453 Kcal	<b>白身魚のガーリック焼</b> 春巻き 434 Kcal	<b>豚丼風煮</b> 赤魚の塩焼き 478 Kcal	<b>鰹の竜田揚げ</b> 焼ハム 451 Kcal
日付	10日	11日	12日	13日	14日
A	 <b>スポーツの日</b>	<b>ホキの竜田揚げ</b> 玉葱とわかめの和風サラダ 356 Kcal	<b>豚肉の中華炒め</b> ハムカツ 347 Kcal	<b>鰹のカレー風味焼</b> ビーフンサラダ 361 Kcal	<b>ペッパービーフ</b> お好み焼き 346 Kcal
B	<b>スポーツの日</b>	<b>回鍋肉</b> わかさぎの天ぷら 452 Kcal	<b>鶏肉の葱塩焼き</b> 鰹の大葉フライ 465 Kcal	<b>ヒレカツ</b> 太刀魚の塩焼き 482 Kcal	<b>サバの照焼</b> 豚肉の紫蘇チーズカツ 432 Kcal
日付	17日	18日	19日	20日	21日
A	<b>タラの甘酢あんかけ</b> 切昆布の炒り煮 329 Kcal	<b>照りだれハンバーグ</b> ブロッコリーとパプリカのチーズサラダ 363 Kcal	<b>焼肉炒め</b> カニクリームコロッケ 382 Kcal	<b>鯖の生姜煮</b> 大根と水菜のじゃこ和風サラダ 364 Kcal	<b>鶏肉の唐揚げ</b> もやしとねぎの煮浸し 388 Kcal
B	<b>豚肉の塩だれ炒め</b> エビ海鮮餃子 441 Kcal	<b>牛丼風煮</b> 鯖の葱塩焼き 436 Kcal	<b>ホキの竜田揚げ</b> お好み焼き 461 Kcal	<b>ビビンバ炒め</b> 揚げししゃも 421 Kcal	<b>メンチカツ</b> 鯖の塩焼き 460 Kcal
日付	24日	25日	26日	27日	28日
A	<b>海老寄せフライ</b> 鶏肉とときのこの煮物 334 Kcal	<b>鰹フライ</b> 水菜と玉葱の和風サラダ 342 Kcal	<b>チキンカツ</b> 和風スパゲッティ 375 Kcal	<b>回鍋肉</b> 蓮根の肉詰めフライ 356 Kcal	<b>ホキの唐揚げトマトソースかけ</b> インゲンとハムのサラダ 336 Kcal
B	<b>鯖の生姜煮</b> ささ身フライ 451 Kcal	<b>酢豚</b> 太刀魚の塩焼き 432 Kcal	<b>すき焼き風煮</b> ホッケのバター醤油焼 448 Kcal	<b>タラのピリ辛濃い照焼</b> 3種のチーズロール 428 Kcal	<b>和風ハンバーグ</b> カマンベールチーズオムレツ 435 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。