

2023年6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	2日
A				鶏肉の唐揚げ タラの照焼 380 Kcal	タッカルビ風 揚げ出し豆腐 362 Kcal
B				鰹のバジル焼 3種のチーズロール 416 Kcal	メンチカツ 赤魚の照焼 448 Kcal
日付	5日	6日	7日	8日	9日
A	照りだれハンバーグ 牛肉と野菜のカレーソテー 359 Kcal	豚肉の生姜炒め ヤングコーンと水菜のサラダ 334 Kcal	鰹の南蛮漬け ゴーヤとソーセージの黒胡椒炒め 351 Kcal	牛丼風煮 カリフラワーとカニカマのサラダ 370 Kcal	トンカツ 蓮根ともやしのサラダ 383 Kcal
B	鯖の照焼 ウインナーフライ 435 Kcal	鶏肉の唐揚げ 鯖の七味焼 463 Kcal	麻婆豆腐 イカリングフライ 410 Kcal	白身魚のレモン焼 人参とインゲンの豚肉巻フライ 435 Kcal	豚肉の胡麻味噌炒め えび串団子フライ 467 Kcal
日付	12日	13日	14日	15日	16日
A	鯖の胡麻天 アラビアータ 371 Kcal	ビビンバ炒め ブロッコリーと鮭のサラダ 321 Kcal	ミックスフライ お好み焼き 383 Kcal	メンチカツ レタスとじゃこのサラダ 352 Kcal	ポークチャップ イカと彩野菜のカツ 368 Kcal
B	豚丼風煮 海老寄せフライ 462 Kcal	トンカツ ホッケの塩焼き 475 Kcal	焼肉炒め 鯖の胡麻醤油焼 457 Kcal	酢豚 春巻き 461 Kcal	鰹の竜田揚げ キムチチヂミ 428 Kcal
日付	19日	20日	21日	22日	23日
A	鶏肉の唐揚げ 高野豆腐のみぞれ煮 372 Kcal	タラのバジル焼 大根とピーマンのカニカマサラダ 353 Kcal	すき焼き風煮 野菜コロッケ 340 Kcal	ヒレカツ カリフラワーと枝豆のサラダ 367 Kcal	アジの蒲焼 ツナじゃが 364 Kcal
B	牛肉と蓮根の塩ごま油炒め 揚げししゃも 430 Kcal	メンチカツ 赤魚の照焼 452 Kcal	白身魚のムニエル チキンナゲット 429 Kcal	ガーリックポークソテー カニクリームコロッケ 447 Kcal	和風ハンバーグ 揚げたこ焼き 421 Kcal
日付	26日	27日	28日	29日	30日
A	イタリアンハンバーグ マロニーの炒り煮 312 Kcal	タッカルビ風 もやしと蒸鶏の葱塩サラダ 330 Kcal	チキンカツ 切昆布の炒り煮 354 Kcal	豚肉のマスタードソテー ウインナーとピーマンのカレーソテー 338 Kcal	鯖の胡麻照焼 レタスとハムのサラダ 326 Kcal
B	鰹の南蛮漬け 揚げギョーザ 418 Kcal	豚肉の甘辛炒め タラのガーリック焼 437 Kcal	ビビンバ炒め イカと彩野菜のカツ 445 Kcal	エビフライ お好み焼き 460 Kcal	鶏肉の唐揚げ カレイのバター醤油焼 471 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。
副菜は、A・B共通で入ることがあります。