

# 11月 メニュー

oilio

吸油が少ない  
フライ油  
を使っています

おすすめ

11/7(月)  
格之進監修極旨メンチカツ  
カレーときのこのクリーム煮  
ひじきと大豆煮  
生姜昆布  
ピリ辛白滝  
熱量/478 kcal

11/8(火)  
チキンのマヨ風味フライ  
ホッケのふっくら旨照焼  
韓国風チャプチェ  
大根と干しエビの中華煮  
高菜ともやし和え  
熱量/502 kcal

おすすめ

11/9(水)  
大きな本格肉しゅうまい  
マーボナス  
ベーコンと蓮根ペッパーマヨ炒め  
大根サラダ  
野菜の中華和え  
熱量/409 kcal

11/10(木)  
とろっとやわらか  
カニ風味グラタンフライ  
かぼちゃのキッシュ  
ソーセージとキャベツのソース炒め  
ゴボウとコンニャク炒め  
熱量/472 kcal

11/11(金)  
ハッシュドビーフフライ  
肉団子の和風野菜あんかけ  
おいしい塩鮭  
春雨シルバーサラダ  
オクラとひじきのゴマ和え  
熱量/505 kcal

11/12(土)  
肉じゃが  
北海道産たこザンギのおろしがけ  
白菜とベーコンソテー  
熱量/465 kcal

11/14(月)  
油淋鶏  
チリソース春巻き  
ソース焼きそば  
チンゲン菜と油揚げのさっと煮  
ひじきと麩の煮物  
熱量/518 kcal

11/15(火)  
きたあかりコロッケ  
五目旨煮  
鰯の柚子味噌焼き  
菜の花のたらこ和え  
青じそ大根和え  
熱量/499 kcal

11/16(水)  
ヘルシーチキンの  
炭火焼き鳥風  
イカフライとえびカツ  
タルタルパック添え  
きのこのペペロンチーノ  
熱量/484 kcal

おすすめ

11/17(木)  
極厚ハムカツ  
春菊と人参の胡麻和え  
和風カレー  
春雨と青梗菜のクリーム煮  
五目大豆煮  
熱量/490 kcal

11/18(金)  
たっぷりおろし  
和風ハンバーグ  
かぼちゃ&オクラ天  
洋風筑前煮  
ベーコンと青菜の和風パスタ  
熱量/532 kcal

11/19(土)  
完熟トマトの  
バターチキンカレーフライ  
厚揚げの回鍋肉風  
焼き魚  
熱量/509 kcal



HPからも  
メニュー写真を  
確認できます



11月7日(月) ハンバーグの有名店格之進監修「極旨メンチカツ」は  
噛むと感じる衝撃的な旨味と食感を味わっていただきたい逸品です。  
11月17日(木) 毎回大好評の極厚ハムカツと、旬の野菜を  
ふんだんに取り入れた副菜でバランスの良い健康メニューです♪  
※当店では毎日必要な野菜の1/3(120g)を目安にメニューを構成しております。

当社のお弁当は、お肉、魚、野菜と常にバランスを重視しています。

※食中毒防止にご協力を、お願いします。  
昼食は配達当日の午後1時までにお召し上がりください。  
お弁当の主役であるお米は産地を厳選し、  
国産コシヒカリ100%を前日自社にて精米しております。

※仕入れの都合により内容を変更することがあります。  
※表中のカロリーにはライスは含まれていません。



## 千成食品 株式会社

埼玉県草加市吉町4-4-43

TEL 048-920-5930

FAX 048-929-5580