

11月 メニュー

oilio
"健康の味方"

吸油が少ない
フライ油
で揚げています

11/10(月) アジフライ 焼売中華あんかけ 本場のチャプチェ わかめとブロッコリーの辛子醤油和え レンコンオイスター炒め 熱量/451 k cal	11/11(火) やわらか いか天 かぼちゃ天 和風豆腐煮 ホッケの塩焼 三色ナムル 熱量/410 k cal	11/12(水) とろとろカニ風味グラタンフライ 直火焼豚と野菜の中華和え デミソースオムレツ 大根とコーンのサラダ きんぴらごぼう 熱量/474 k cal	11/13(木) 骨付鶏風チキンフライ 肉野菜炒め ベーコンと白菜のクリーム煮 カリフラワーマリネ さつま揚げと沢庵炒め 熱量/483 k cal	11/14(金) エビフライとハンバーグ 自家製タルタルソース 大根と椎茸の旨煮 ペペロンチーノ 青梗菜のおひたし 熱量/416 k cal	11/15(土) タラのレモン風味天ぷら 豚おろし焼肉 厚揚げの中華あん 熱量/438 k cal
11/17(月) 厚切りハムカツ 麻婆茄子 キヤベツとベーコン炒め 蓮根の明太マヨ和え 中華風こんにゃく煮 熱量/485 k cal	11/18(火) 大判チキンカツ ポテトサラダ添え ポパイカレー チンゲン菜と切干のナムル ごぼうの甘辛炒め 熱量/567 k cal	11/19(水) 唐揚げの黒酢ソースがけ やわらかプチシュー あさりと小松菜の煮びたし いんげんとかリフラワーさっぱり和え 枝豆マヨコーン 熱量/493 k cal	11/20(木) 炭火焼風肉団子 北海道ほっくりかぼちゃコロケ ポテトキッシュのイタリアンソース 大根と干しエビの中華煮 ほうれん草おひたし 熱量/593 k cal	11/21(金) 肉じゃが タラの唐揚げ 自家製たらこソース 大根サラダ ピーマンとベーコン炒め 熱量/484 k cal	11/22(土) 俵メンチカツ 彩り野菜炒め 芙蓉蟹 熱量/429 k cal



HPからも
メニュー写真を
確認できます



11月13日(木) ご当地名物香川丸亀骨付鶏風チキンカツです！
 11月14日(金) ハンバーグランチのソースは自家製タルタルソースです。
 11月19日(水) 野菜たっぷりの黒酢あんからあげとプチシューのデザート付き♪
 ※当店のメニューは専属栄養士により、成人が一日に必要な野菜の1/3(120g)を
 手作りの副菜で摂取できるよう構成しています。

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。

安全性には十分気を付けておりますが
 直射日光の当たらない涼しい場所で保管をし、

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たお米を使用しております。

※表中のカロリーにはライスは含まれていません。

※仕入れの都合により内容を変更することがあります。



千成食品 株式会社