

# 4.5月 メニュー

MISSION  
Oillio  
"健康のチカラ"

吸油が少ない  
フライ油  
で揚げています

<p>4/20(月) イカ野菜メンチ ハムと野菜の洋風炒め 豆腐ハンバーグ北海道わさびソース ブロッコリーとオクラのナムル ピーマンのおかか煮 熱量/393 k cal</p>	<p>4/21(火) ヘルシーチキンの フレンチオニオンソース 海鮮キャベツの白湯炒め 蓮根肉詰めフライ オクラとひじきのゴマ和え 熱量/375 k cal</p>	<p>4/22(水) 厚切りハムカツ 五目野菜炒め あさりと小松菜の煮びたし スパゲティサラダ 蓮根きんぴら 熱量/423 k cal</p>	<p>4/23(木) オクラのすり身天 かぼちゃ天 出し汁がおいしい玉子とじ ソーセージともやし炒め 魚の照焼 熱量/377 k cal</p>	<p>4/24(金) ハンバーグデミグラスソース おいしいクリーミーフライ ペペロンチーノ ゴボウの胡麻サラダ 椎茸の旨煮 熱量/461 k cal</p>	<p>4/25(土) 国産豚の肉じゃが 根菜とブロッコリー炒め 五目切干煮 熱量/375 k cal</p>
<p>4/27(月) Wロースカツ ポテトサラダ添え スパイシーカレー 竹の子とちくわのきんぴら ほうれん草とコーンソテー 熱量/535 k cal</p>	<p>4/28(火) 黒酢肉団子 牛肉コロッケ 中華春雨サラダ 菜の花のおひたし 海鮮チヂミ 熱量/438 k cal</p>	<p>4/29(水) 昭和の日</p>	<p>4/30(木) 五目旨煮 焼餃子 高菜明太スパゲティ 春雨マヨサラダ うずら豆 熱量/465 k cal</p>	<p>5/1(金) のり唐めんたい弁当 自家製タルタルソース きんぴらごぼう ソース焼そば めんたいこと味付けのり 熱量/577 k cal</p>	<p>5/2(土) お楽しみフライ ナスのみぞれ煮 山芋焼の天ぷら 熱量/403 k cal</p>
<p>5/4(月) みどりの日</p>	<p>5/5(火) 子供の日</p>	<p>5/6(水) 振替休日</p>	<p>5/7(木) ベーコンチーズカツ ハッシュドポーク 根菜つみれのコンソメ煮 大根とコーンのサラダ 竹の子きんぴら 熱量/469 k cal</p>	<p>5/8(金) チキン南蛮 タルタルソースパック添え 麻婆春雨 洋風きんぴら かぼちゃの和風あん 熱量/448 k cal</p>	<p>5/9(土) スタミナ焼肉 小松菜と油揚げの煮びたし 桜エビと菜の花のスパゲティ 熱量/487 k cal</p>

当社のお弁当は、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。

早くも暑い日が続いております。

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。

※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