11月　メニュー

吸油が少ないフライ油

新米になりました

11/9(月)	11/10(火)	一番人気！ 11/11(水)	11/12(木)	11/13(金)	11/14(土)
チキンステーキイタリアンソース	**香ばし醤油の野菜炒め**	**のり唐めんたい弁当**	**チーズ入りコロッケ**	**おいしい鶏の竜田揚げ**	**やわらかイカ天とさつまいも天**
のり塩イカフライ	**胡麻ささみカツ**	**自家製タルタルソース**	**たぬき豆腐**	**担々春雨**	挽肉と油揚の玉子とじ
高菜明太スパゲティ	鯖の塩焼き	きんぴらごぼう	野菜と海老のおつまみ天と根菜煮	**たけのこと菜の花煮**	山芋焼
大根と干しエビの中華煮	ひじきとほうれん草の胡麻和え	ソース焼きそば	**ソーセージともやし炒め**	ピーマンとちくわのおかか煮	
春菊とわかめの旨塩和え	わかめと紅生姜のナムル	めんたいこと味付けのり	ブロッコリーおひたし	旨辛生姜昆布	
熱量/543ｋcal	熱量/504ｋcal	熱量/577ｋcal	熱量/480ｋcal	熱量/482ｋcal	熱量/420ｋcal

11/16(月)	11/17(火)	11/18(水)	11/19(木)	ハンバーグランチ 11/20(金)	11/21(土)
厚切りハムカツ	**ビーフシチュー**	**黄身がとろーりメンチカツ**	**イカとキャベツの白湯炒め**	**おろしハンバーグ**	しゅうまい2種類
野菜コロッケ	3種きのこのクリーミィフライ	じゃが芋とカリフラワーの煮物	たっぷりカレーベーコンフライ	**贅沢たらこフライ**	かぼちゃのそぼろあんかけ
スパイシーカレー	ペペロンチーノ	彩野菜ステーキ	揚げ出し豆腐 和風あん	洋風根菜煮	**お楽しみフライ**
五品目の切り昆布煮	五目切干煮	ひじきと麩の煮物	**竹の子とちくわのきんぴら**	和風スパゲッティサラダ	
ブロッコリーサラダ	レンコンきんぴら	白菜ときくらげの洋風炒め	いんげんとコーンのごま和え	たけのこ旨煮	
熱量/499ｋcal	熱量/485ｋcal	熱量/484ｋcal	熱量/472ｋcal	熱量/463ｋcal	熱量/385ｋcal

HPからもメニュー写真を確認できます



今回の2週間メニューは実りの秋スペシャルウィークです♪

一番人気ののり唐めんたい弁当の他、バラエティ豊かな主菜と
体が喜ぶ手づくり惣菜を心を込めてお届けいたします！

※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