



特選弁当

*使用しているお米は国産米です



10月



熱量の表示はご飯の417kcalを含んでおります

月				火				水				木				金				土							
																1日	麻婆豆腐			2日	サバみりん焼き			3日 おまかせメニュー			
																目玉焼きフライ-half 春雨チャブテ 大根ちくわ煮 マカロニサラダ			かに玉風花しんじょ 豚肉とナスのピリ辛炒め 親子煮 アスパラコン炒め								
5日				6日				7日				8日				9日				10日							
豚玉ねぎ串カツ				たれメンチ				ハンバーグデミソース				唐揚げねぎソース				カニコロッケ				10日 おまかせメニュー							
豆腐ハンバーグ 海藻サラダ 高野豆腐の煮付け 白菜梅肉和え				アジみりん焼き 塩焼きそば メンマソテー 小松菜さっと煮				目玉焼き ペペロンチーノ ジャーマンポテト 高菜こんにやく				ロールキャベツ 大根と薩摩揚げの味噌煮 きのこマヨ炒め オクラわさび和え				ハムステーキ 切り昆布煮 鶏肉とブロッコリーの塩炒め ほうれん草コンソテー											
熱量kcal 蛋白質g 脂質g 塩分g				熱量kcal 蛋白質g 脂質g 塩分g				熱量kcal 蛋白質g 脂質g 塩分g				熱量kcal 蛋白質g 脂質g 塩分g				熱量kcal 蛋白質g 脂質g 塩分g											
910 25.2 18.2 4.37				1020 20.3 27.8 3.82				975 29.0 29.7 3.88				960 39.3 24.1 3.70				960 30.0 29.6 3.03											
12日				13日				14日				15日				16日				17日							
体育の日 				三角チキン				サーモンフライ				カツ煮				子持ちししやも腿辺フライ				17日 おまかせメニュー							
				チーズ入りつくね 五目ひじき煮 切り干しパリパリ和え がんも煮				ウインナー きのこカレー レンコンマヨ炒め 若芽酢の物				サバ塩焼き かぶと青梗菜ソテー 竹の子金平 山菜辛子和え				ねぎ焼き チンジャオロース 根菜煮 メンマニンニクソテー											
熱量kcal 蛋白質g 脂質g 塩分g				熱量kcal 蛋白質g 脂質g 塩分g				熱量kcal 蛋白質g 脂質g 塩分g				熱量kcal 蛋白質g 脂質g 塩分g				熱量kcal 蛋白質g 脂質g 塩分g											
920 25.6 22.8 3.10				948 30.5 27.3 4.16				980 34.3 28.1 3.14				920 30.7 23.6 4.18															
19日				20日				21日				22日				23日				24日							
アジフライ				ハンバーグきのこソース				豚肉生姜炒め				秋刀魚塩焼き				ロースとんかつ				24日 おまかせメニュー							
エビ入り串団子フライ 切干大根煮 こんにやくサラダ ピーマンソテー				イカフライ 和風スパゲッティ いんげんツナ和え レンコンラー油炒め				高菜オムレツ キャベツニンニク炒め ひじき煮 マカロニサラダ				カニカマ天 パンサンスー ほうれん草ごま和え 里芋の味噌マヨ和え				ブリ照り焼き 中華旨煮 ササガキ煮 ふきピリ辛煮											
熱量kcal 蛋白質g 脂質g 塩分g				熱量kcal 蛋白質g 脂質g 塩分g				熱量kcal 蛋白質g 脂質g 塩分g				熱量kcal 蛋白質g 脂質g 塩分g				熱量kcal 蛋白質g 脂質g 塩分g											
912 26.5 28.7 29.60				922 25.7 23.0 3.10				924 34.2 30.4 3.33				950 30.9 21.2 2.76				1108 57.8 33.9 3.76											
26日				27日				28日				29日				30日				31日							
牛肉コロッケ				鮭香草焼き				イカカツ				鶏肉バジル焼き				春巻き				31日 おまかせメニュー							
お好み焼き ふるさと煮 カリフラワードレッシング和え 青梗菜ごま和え				メンチカツ 揚げ出し豆腐 小松菜とレンコン炒め 生姜なめこ和え				海鮮チヂミ きのこ野菜ケチャップ炒め じゃがキムチ サワーキャベツ				揚げ餃子 イタリアンサラダ ナス味噌炒め ピーマン甘辛煮				マカロニグラタン ビーフソテー 中華炒め ブロッコリー辛子和え											
熱量kcal 蛋白質g 脂質g 塩分g				熱量kcal 蛋白質g 脂質g 塩分g				熱量kcal 蛋白質g 脂質g 塩分g				熱量kcal 蛋白質g 脂質g 塩分g				熱量kcal 蛋白質g 脂質g 塩分g											
923 23.0 29.0 2.90				810 31.3 16.2 3.30				916 25.2 18.4 4.32				955 29.7 28.0 3.25				938 29.1 25.6 3.70											

※食材の入荷の都合により、内容の一部がメニューと異なる場合がございます。ご迷惑をおかけいたしますがご了承下さいませよう、お願い申し上げます。

フードコーディネーター 前橋市上増田町258-11
斉藤クリエート食品 Tel 027-267-1433
 Fax 027-267-1434