

六穀ごはん

5/27 月

ご飯: 366Kcal 350Kcal

野菜たっぷり 肉野菜炒め & 白身フライ

大根と里芋のこっくり煮
こんにゃくのおかか和え 小松菜のお浸し

5/28 火

ご飯: 424Kcal 350Kcal

ご飯にのせたらカツ丼に! ロースとんかつ ふわとろ 玉子あん

茄子とひき肉の甘辛炒め
カリフラワーサラダ わかめの中華和え

5/29 水

ご飯: 275Kcal 350Kcal

チキン竜田 白身魚の黒胡椒竜田

わさび風味 オクラと長芋の和風和え
がんもの煮物 竹の子の塩きんぴら

5/30 木

ご飯: 402Kcal 350Kcal

豚天・さわらの天ぷら ゆずとすだちの 和かんきつおろし
ちくわの照り焼き

明太スパゲティ トマトビーンズ
大根とひじきのサラダ

5/31 金

ご飯: 390Kcal 396Kcal

毎週 金曜日は... お楽しみフライデー!
ヘルシー!! サラダチキンをたっぷり使用!!
チキンライス

海老フライ&ミートコロケ クルクルソース
牛焼肉 マカロニジェノベーゼ 蓮根の洋風きんぴら など

6/1 土

ご飯: 434Kcal 350Kcal

鶏の唐揚げ・塩さば
豚肉のスタミナ炒め
春雨のごまマヨサラダ



お弁当の さいこんたん 根 標

nanaka

ななか



※メニュー表と実際のおかずの種類・配置は異なる場合があります。
※弁当は品質を保つために、13:30までにお召し上がりください。
※パークレーヴァウチャーズもご利用できます。
※回収容器の水洗いにご協力ください。
※メニューは仕入れの都合により予告なく変更する場合があります。
※レンジをご使用の場合、添付のソースは必ず取り出して下さい。

お弁当の保管場所について

直射日光、高温、湿気が多い場所は避け、風通りの良い所で保管してください。
召し上がりが遅くなる場合は冷蔵庫などへ入れてください。

Form with fields for 会社名, 住所, お名前, TEL

梅じゃこご飯

6/3 月

ご飯: 304Kcal 365Kcal

海老カツ&フライドチキン

オーロラソース
マカロニサラダ
ピーマンのおかか和え 大根ピクルス

6/4 火

ご飯: 349Kcal 350Kcal

牛肉のスタミナ炒め & ハムカツ

大葉の Pasta 切干大根の煮物
チンゲン菜のごま和え

6/5 水

ご飯: 423Kcal 350Kcal

豚唐揚げ&アジフライ

特製クルクルソース
平麺ビーフン さつま芋のレーズナッツサラダ
ほうれん草と白滝のお浸し

6/6 木

ご飯: 395Kcal 350Kcal

ユーリンチー 油淋鶏&麻婆豆腐
竹の子とこんにゃくの煮物

春雨の中華和え ひじきなます
小松菜の辛子和え

6/7 金

ご飯: 554Kcal 411Kcal

毎週 金曜日は... お楽しみフライデー!
キーマカツカレー

キーマカレー とんかつ ナポリタン
グリルレモンチキン ポテトサラダ

6/8 土

ご飯: 361Kcal 350Kcal

ポークチャップ
牛とごぼうのメンチカツ
わかめの生姜風味炒め