

16穀ごはん

**4/22** 月 **たるたるチキンカツ**  
**ごろごろ野菜カレー**  
 ご飯: 344Kcal 350Kcal  
 ケ  
 ピーマンとツナの中華炒め  
 マカロニサラダ 人参のドレッシング和え

**4/23** 火 **豚肉のごまポン炒め**  
**サバ竜田**  
 ご飯: 367Kcal 350Kcal  
 ケ  
 8品目野菜の豆腐焼き(そぼろ味噌あん)  
 ひじきとちくわの梅煮 オクラの和え物

**4/24** 水 **NEW** **鶏のあごだし天ぷら**  
 ご飯: 339Kcal 350Kcal  
 ケ  
 もやしのナムル こんにゃくのトマト煮  
 がめ煮 小松菜のピーナッツ和え

**4/25** 木 **黒酢酢豚**  
**ハムステーキ**  
 ご飯: 329Kcal 350Kcal  
 ケ  
 里芋の煮物 わかめの酢の物  
 切干大根の中華サラダ

平成最後のお楽しみフライデー

**4/26** 金 **さようなら平成!**  
**思い出慕の内弁当**  
 ご飯: 468Kcal 350Kcal  
 ケ  
 塩レモン焼肉 食べるラー油で餃子  
 チキン南蛮 特製カルカルソース 焼きラーメン  
 ナタデココ入りフルーツポンチ など

**4/27** 土 **豚唐揚げ(バジル・レモン)**  
**4種のチーズオムレツ**  
 ご飯: 327Kcal 350Kcal  
 ケ  
 デミグラスソース



※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、湿気の多い場所は避け、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。

会社名	
住所	
お名前	TEL

**4月28日~5月6日までお休みです**

祝 令和元年

人気メニューで お祝いWeek

「令和」お祝いWeek

**5/7** 火 **鶏ごぼう飯**  
**とんかつ・猪脊肉**  
 ご飯: 363Kcal 350Kcal  
 ケ  
 豆乳がんもの生姜あんかけ  
 キャベツのかぼす和え ひじきの酢の物

「令和」お祝いWeek

**5/8** 水 **ハンバーグ&Wエビフライ**  
 ご飯: 462Kcal 350Kcal  
 ケ  
 デミグラスソース  
 明太高菜スパゲティ 切干大根の煮物  
 蓮根のベッパーマヨサラダ

「令和」お祝いWeek

**5/9** 木 **チキン南蛮のい弁**  
 ご飯: 402Kcal 367Kcal  
 ケ  
 チキン南蛮(特製タルタルソース)  
 白身フライ きんぴらごぼう  
 南瓜サラダ ひじきと小松菜の炒め煮

「令和」お祝いWeek

**5/10** 金 **北海道物産弁当**  
 ご飯: 453Kcal 367Kcal  
 ケ  
 カラフト鯖ときのこのご飯  
 カニ足フライ&エビカツ オーロラソース  
 豚肉の味噌バター炒め ポテトサラダ など

「令和」お祝いWeek

**5/11** 土 **菜根譚オリジナル!**  
**チキン竜田&辛旨唐揚げ**  
 ご飯: 345Kcal 350Kcal  
 ケ  
 ゆで玉子