

4月 LADIES MENU

(株)石川弁当

〒210-0822 川崎区田町2-5-5
TEL 044-277-6511 FAX 044-277-6518

<http://www.i-bentou.com>

担当栄養士

石川瑞恵

月	火	水	木	金
1日567kcal 野菜たっぷりカレー キャベツサラダ オレンジ	2日541kcal 豚甘醤油炒め 人参さつまちゃん マカロニサラダ いちご大福	3日558kcal メンチカツ 豆乳入り五目しんじょ 人参煮とブロッコリー ほうれん草胡麻和え 茶花豆	4日550kcal 白身魚磯辺フライ 八幡巻 厚焼玉子 きんぴらごぼう パインシロップ漬	5日553kcal ハムクランチカツ 花がんも煮 タレ付き肉団子 五目豆 わんにゃんゼリー
8日543kcal 豚生姜炒め プチトマト 菜の花胡麻和え みかんシロップ漬	9日561kcal クリーミーコロッケ(カニ) ミニフランク 人参煮とスナップエンドウ わかめサラダ オレンジ	10日553kcal チーズインハンバーグ 野菜コロッケ ごぼう巻煮 山菜煮 わらび餅	11日563kcal チキンカツ ポークシューマイ 揚げボール れんこん炒め マンゴープリン	12日552kcal かぼちゃコロッケ ミートボール チーズ入り焼かまぼこ ポテトサラダ 三色豆
15日565kcal コーンたっぷりフライ ハムステーキ キャベツボール 海藻サラダ パイナップル	16日548kcal エビフライタルタルソース 甘酢あん棒肉団子 ゆで卵 切干大根煮 大学芋	17日556kcal イカバーグ 絹厚揚げ煮 トマトさつまちゃん ひじき煮 ごま団子	18日536kcal 豚すき煮 人参煮といんげん 菜の花お浸し 黄桃シロップ漬	19日559kcal ビーフシチュー チキンリング オレンジ
22日538kcal 肉じゃが 具たっぷり春巻 よもぎ餅	23日545kcal おさつコロッケ 野菜肉巻 たこ焼き もやしナムル 元気ミレービスケット	24日549kcal 鶏と野菜のクリーム煮 ふくらプレーンオムレツ みかんシロップ漬	25日546kcal ふんわり豆腐寄せ 野菜炒め 海苔巻チキン いんげん胡麻和え 白花豆	26日565kcal 若鶏唐揚 かにシューマイ ヤングコーン 春雨中華サラダ 杏仁豆腐
30日556kcal ハンバーグデミグラスソース フライドポテト たこちゃんウィンナー コールスローサラダ パイナップル	石川弁当セレクトショップツクツク店開設しました！ お役立ち情報満載のメールマガにご登録頂きますと ツクツクサイト内で使えるポイント100円分プレゼント中！ ※ツクツクメルマガ初登録の方に限ります※			メニューは急遽変更になる場合があります。コロナの影響等で予定していた品が納品できないことがあります。食物アレルギーをお持ちの方は必ずアレルギー除去食を申し込んでください。



メールマガジンの登録はこちらから

