

月 火		水 木		金
10月 10月10日 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ジンをご登録いただきますと ツクツクサイト内で使えるポイント100円分プレゼント		1 366Kcal キノコのバター風味 オムレツ サバメンチカツ ハムステーキ レンコン炒め		2 371Kcal ハンバーグ 麻婆茄子のせ チーズ入焼きかまぼこ キャベツサラダ 鱈の唐揚げ甘酢あんかけ
6 364kcal 豚キムチ大根 白身チーズ青のりフライ 味噌味噌つくね 山菜田舎煮		7 373Kcal 豚肉とキノコの炒め 助宗タラの天ぷら 豆腐ハンバーグ マカロニキューブソースうに味噌		3 メールマガジンの 登録は こちらから
13 374Kcal 二層の 明太子入コロケ カリカリささみ揚げ 木の葉しんじょう ポテトサラダ		8 368Kcal チンジャオロース春巻 サバみそ煮 たれ付き肉団子 ほうれん草白和え		10 377Kcal ほうれん草の クリーム煮 メンチカツ チリ銀鯉焼 切干大根煮
20 376Kcal グリルハンバーグ キノコソース アジフライ 五目巾着煮 コンニャクのピリ辛炒め煮		15 372Kcal 若鶏のからあげ 網目入ハンバーグ フランクフルト ひじき五目煮		17 375Kcal 酢豚 シシモフライ 豆乳がんも 玉こんにゃく キャベツの塩昆布漬け
27 375Kcal キャベツメンチカツ マイタケの天ぷら 三種の根菜天 菜の花胡麻和え		22 368Kcal マスとカリフラワーの クリームソース カレーコロケ 揚げ餃子 きんぴらごぼう		24 363Kcal タラの天ぷら 肉詰めピーマン 大根の鯉フライあえ たっぷりキャベツ三角春巻き
28 378Kcal キノコ入麻婆豆腐 アジのマリネ チキンリング ブロッコリーと玉ねぎのサラダ		29 364Kcal 肉じゃが チキンカツ ねぎ生姜オムレツ サバの照焼		11月 11月11日 鶏むね肉唐揚げ ハムステーキ ミートオムレツ にらもやし炒め
TEL 044-277-6511				

*仕入れの都合により予告なくメニューの変更がある場合があります

おかずのみのカロリーです
ライスのカロリーは約400Kcalです

御社のお休みをお知らせください

様

[illegible]