

# 11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
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です※  メールマガジンの登録はこちらから		1日556kcal フライドチキン ハムステーキ こぶき芋 れんこん炒め マンゴプリン	2日567kcal <b>カツカレー</b> キャベツサラダ 黄桃シロップ漬	 文化の日
6日539kcal <b>おかがご飯</b> 野菜コロッケ 味噌味つくね ポークウィンナー 山菜煮 オレンジ	7日548kcal <b>五目御飯</b> 豆腐ハンバーグ 海苔巻チキン 里芋煮 ポテトサラダ よもぎ餅	8日553kcal <b>ひじき飯</b> おさつコロッケ タレ付き肉団子 たこちゃんウィンナー ほうれん草白和え うぐいす豆	9日541kcal <b>刻み海苔飯</b> 豚生姜炒め プチトマト 白菜胡麻和え パインシロップ漬	10日556kcal <b>エビ天丼</b> 野菜肉巻 花がんも煮 厚焼玉子 切干大根煮 昆布豆
13日545kcal <b>鯖じゃが飯</b> 肉じゃが ぷくらプレーンオムレツ フルーツポンチ	14日563kcal <b>チャーハン</b> 若鶏唐揚 甘酢あん棒肉団子 しいたけ煮 春雨中華サラダ 杏仁豆腐	15日552kcal <b>焼うどん</b> ポテトチキンロール 豆腐ナゲット 人参煮とブロッコリー ひじき五目煮 パインシロップ漬	16日570kcal <b>チキンライス</b> ハムステーキ エビフリッター ミートボール マカロニサラダ 白花豆	17日550kcal <b>和菜メンチカツ</b> 五目しんじょ 人参煮 コーンサラダ ごま団子
20日541kcal <b>ひじき飯</b> かぼちゃの天ぷら 八幡巻 粗びきウィンナー もやしお浸し みかんシロップ漬	21日546kcal <b>チキンライス</b> 白身魚フライタルタルソース ポークシューマイ にんじんさつまちゃん わかめサラダ うずら豆	22日549kcal <b>おかがご飯</b> 鶏の竜田揚げ 野菜炒め ゆで卵 きんぴらごぼう オレンジ	 11月	24日561kcal <b>鯖じゃが飯</b> 鶏と野菜のクリーム煮 大きな肉団子 パインシロップ漬
27日544kcal <b>わかめ飯</b> 豚甘醤油炒め トマトさつまちゃん 菜の花胡麻和え いちご大福	28日567kcal <b>チキンライス</b> ビーフシチュー コールスローサラダ オレンジ	29日555kcal <b>おかがご飯</b> ハンバーグトマトソース フライドポテト ウィンナー さつま芋サラダ 三色豆	30日539kcal <b>びじき飯</b> 豚すき煮 人参煮といんげん 星型コロッケ フルーツポンチ	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。