

12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
<p>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※</p>  <p>☞メールマガジンの登録はこちらから</p>		<p>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商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。</p>		<p>1日565kcal イカ野菜カツ ポークシューマイ 玉子ロール れんこん炒め 黄桃シロップ漬</p>
<p>4日554kcal ごまじゃがお焼 豆乳花がも煮 厚焼玉子 切干大根 みかんシロップ漬</p>	<p>5日549kcal 白身魚フライ 八幡巻 たこ焼き ほうれん草白和え 三色豆</p>	<p>6日569kcal 若鶏唐揚 小籠包 しいたけ煮 春雨中華サラダ 杏仁豆腐</p>	<p>7日540kcal 豚生姜炒め トマトさつまちゃん 菜の花お浸し フルーツミックス</p>	<p>8日547kcal 白身魚青海苔フライ 甘酢あん棒肉団子 人参煮とスナップエンドウ きんぴらごぼう ごま団子</p>
<p>11日546kcal 肉豆腐 揚げ餃子 黄桃シロップ漬</p>	<p>12日560kcal 野菜たっぷりカレー コールスローサラダ パインシロップ漬</p>	<p>13日551kcal チーズメンチカツ にんじんさつまちゃん ポークウィンナー ひじき田舎煮 うぐいす豆</p>	<p>14日558kcal 野菜コロッケ ハムステーキ ミートボール パンプキンサラダ オレンジ</p>	<p>15日550kcal ふんわり豆腐揚げ 海苔巻チキン さつまいも煮 コーンサラダ みかんシロップ漬</p>
<p>18日553kcal チキンステーキ フライドポテト たこちゃんウィンナー もやしナムル いちご大福</p>	<p>19日559kcal ハムクランチカツ ふくらオムレツ 人参煮とブロッコリー マカロニサラダ オレンジ</p>	<p>20日545kcal 豚すき煮 人参煮といんげん 星型コロッケ みかんシロップ漬</p>	<p>21日555kcal かぼちゃの天ぷら 味噌味つくね ゆで卵 山菜煮 昆布豆</p>	<p>28日552kcal フライドチキン キャベツ炒め 豆乳入り五目しんじょ星型 菜の花サラダ パインシロップ漬</p>
<p>25日569kcal チーズインハンバーグ 星型オムレツ 人参煮とブロッコリー ポテトサラダ プチシュークリーム</p>	<p>26日563kcal ビーフシチュー 海藻サラダ フルーツポンチ</p>	<p>27日552kcal エビカツタルタルソース タレ付き肉団子 絹厚揚げ煮 切干大根煮 わらび餅</p>	<p>28日542kcal 豚甘醤油炒め プチトマト ほうれん草胡麻和え オレンジ</p>	