3月 LADIES MENU

㈱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ます※ メールマガジンの登録はこちらから		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。		1日552kcal 五目ちらし寿 さつま芋の天ぷら 八幡巻 玉子ロール 切干大根 ごま団子
4日547kcal わかめご飯 肉豆腐 ジューシーシューマイ 黄桃シロップ漬	5日553kcal ひじきご飯 メンチカツ 豆乳入り五目しんじょ たこちゃんウィンナー きんぴらごぼう 三色豆	6日562kcal チキンカツのせご飯 ポークカレー コールスローサラダ オレンジ	7日557kcal エビ天丼 照焼チキンステーキ もやし炒め 豆乳花がんも 菜の花胡麻和え いちご大福	8日568kcal 鮭と菠ほうれん草のクリームスパゲティー ハムステーキ チキンナゲット 人参煮とブロッコリー ポテトサラダ パインシロップ漬
11日550kcal 揚げパン 鶏とじゃがいもの味噌煮 ミニフランク みかんシロップ漬	12日553kcal おかかご飯 フライドチキン ミートオムレツ 人参煮 春雨サラダ わんにゃんゼリー	13日549kcal 鶏そぼろごはん 白身魚フライ 粗びきウィンナー タレ付き肉団子 ほうれん草白和え 黒豆	14日567kcal スパゲティーボロネーゼ 網目入りハンバーグ フライドポテト 揚げボール キャベツサラダ フルーツポンチ	15日558kcal かき揚げ丼 豆腐ハンバーグ 野菜炒め 海苔巻チキン れんこん炒め オレンジ
18日559kcal 五目御飯 マグロ野菜カツ ニラ饅頭 厚焼玉子 ひじき煮 パインシロップ漬	19日539kcal 刻み海苔ご飯 豚生姜炒め にんじんさつまちゃん ほうれん草お浸し 白花豆		21日548kcal 夢レークご飯 肉じゃが 千草玉子焼 元気ミレービスケット	22日566kcal チャーハン 若鶏唐揚 肉団子 ヤングコーン 春雨中華サラダ 杏仁豆腐
25日567kcal チキンライス 彩り海鮮ステーキ 野菜コロッケ 人参煮とブロッコリー パンプキンサラダ オレンジ	26日555kcal ソース焼そば ハムカツ 竹の子シューマイ たこ焼き いんげん胡麻和え マンゴープリン	27日549kcal ちらしサンド 鶏と野菜のクリーム煮 海藻サラダ パイナップル	28日543kcal ごまじゃご飯 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	29日552kcal ふりかけごはん ハンバーグトマトソース エビフリッター ポークウィンナー 山菜煮 わらび餅