

9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558kcal スパゲティ ハンバーグデミグラスソース 白身魚フライ ミートボール 蒸し鶏サラダ 黄桃シロップ漬	2日558kcal 豚のせ飯 野菜たっぷりカレー ほうれん草お浸し オレンジ	3日554kcal おさつコロッケ 鉄板棒ぎょうざ 豆乳入り五目しんじょ花型 海藻サラダ いちご大福	4日557kcal 若鶏唐揚 甘酢あん棒肉団子 かぼちゃ煮 春雨中華サラダ パインシロップ漬	5日548kcal のりせせ飯 豚スタミナ炒め 人参煮とれんこん煮 ポテトサラダ みかんシロップ漬
8日550kcal ひびき飯 たっぷりコーンフライ 八幡巻 厚焼玉子 切干大根煮 わらび餅	9日556kcal かしわ飯 チーズインハンバーグ チキンナゲット さつまいも煮 菜の花胡麻和え 三色かんてん	10日549kcal びびり飯 豚ロース生姜焼き 野菜炒め 人参煮とインゲン マカロニサラダ パイナップル	11日545kcal かき揚げ丼 豚肉ときこの炒め煮 ほうれん草胡麻和え 黄桃シロップ漬	12日563kcal ソーシ焼ソバ シューシーメンチカツ 合鴨スライス 小籠包 きんぴらごぼう 杏仁豆腐
	16日561kcal チキンライス ハムステーキ フライドポテト 豆乳入り五目しんじょ星型 もやしナムル パイナップル	17日554kcal 焼うどん ロース豚カツ 桜島鶏つくね しいたけ煮 ほうれん草白和え わんにゃんゼリー	18日557kcal 替わり飯 野菜肉巻 もやし炒め たこちゃんウィンナー ひじき煮 オレンジ	19日546kcal 豚丼 イカ野菜カツ 花がんも煮 タレ付き肉団子 山菜煮 茶花豆
22日543kcal 刻み海苔飯 豚生姜炒め 人参さつまちゃん 菜の花お浸し みかんシロップ漬		24日557kcal おかわ飯 鶏の竜田揚げ 水餃子 豆乳がんも煮 ポテトサラダ オレンジ	25日565kcal 肉焼ソバ ハムカツ 竹の子シューマイ ポークウィンナー レンコン炒め 水まんじゅう	26日553kcal ぶりなせ飯 チキンステーキ コーンソテー 二ッ饅頭 春雨サラダ 黄桃シロップ漬
29日548kcal びびり飯 ハンバーグトマトソース スマイルポテト ちくわ煮 枝豆サラダ パイナップル	30日566kcal スパゲティ ナポリタン 野菜コロッケ ふっくらプレーンオムレツ 揚げボール煮 きんぴらごぼう 元気ミレービスケット	 かわさきSDGs パートナー 川崎市は持続可能な開発目標 (SDGs) を支援しています。	株式会社石川弁当は かわさきSDGsの パートナー企業です 	 KAWASAKI SDGs 川崎市は持続可能な開発目標 (SDGs) を支援しています。