

10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
株式会社石川弁当は かわさきSDGsの パートナー企業です  by Ishikawa	 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。	1日545kcal チキンカツ のせご飯 ポークカレー ほうれん草お浸し みかんシロップ漬	2日535kcal 刻み海苔飯 たこカツ さつまいも煮 タレ付き肉団子 切干大根煮 いちご大福	3日523kcal 豚生姜炒め 花がんも煮 菜の花胡麻和え オレンジ
6日546kcal スパゲティ ポロネーゼ ハムステーキ 野菜コロッケ ポークシューマイ 蒸し鶏のサラダ パイナップル	7日525kcal わかめご飯 チキンカツ ロースハム だしのよく染む豆乳がんも きんぴらごぼう 三色かんてん	8日529kcal かき揚げ丼 豚肉と野菜の炒め煮 春雨サラダ 黄桃シロップ漬	9日533kcal 魚住 ステーキ飯 若鶏唐揚 三角絹厚揚げ ミートボール ひじき煮 ベビーパイン	10日542kcal チキンライス ハンバーグデミグラソース スマイルポテト 粗びきウィンナー 大豆煮 水まんじゅう
 KAWASAKI SDGs 川崎市は持続可能な開発目標 (SDGs) を支援しています。	14日544kcal ソース焼ソバ ジューシーメンチカツ たこちゃんウィンナー 小籠包 ポテトサラダ 杏仁豆腐	15日527kcal おかかご飯 ハムカツ かぼちゃシューマイ トマトさつまちゃん 切干大根煮 オレンジ	16日530kcal ふかひね飯 おさつコロッケ 八幡巻 花がんも煮 菜の花お浸し みかんシロップ漬	17日534cal ひじき飯 ロース豚カツ 木の葉しんじょ 豚型かまぼこ 春雨中華サラダ 元気ミレービスケット
20日527kcal アジの煮飯 豚スタミナ炒め マカロニサラダ 黄桃シロップ漬	21日535kcal かしわ飯 イカ野菜カツ 中華肉団子 花さつま ほうれん草胡麻和え オレンジ	22日532kcal 枝豆かき揚げ飯 チキンステーキ 水餃子 フライドポテト かぼちゃサラダ わんにゃんゼリー	23日548kcal スパゲティ ナポリタン チーズ入りメンチカツ ミニフランク 人参煮とブロッコリー コーンサラダ パイナップル	24日530kcal エビ天丼 肉じゃが煮 ふくらみプレーンオムレツ みかんシロップ漬
27日537kcal 鶏と野菜のクリーム煮 野菜肉巻 黄桃シロップ漬	28日534kcal 鶏と野菜のクリーム煮 野菜肉巻 黄桃シロップ漬 鶏と野菜のクリーム煮 野菜肉巻 黄桃シロップ漬	29日523kcal のり乗せご飯 豚ロース生姜焼き 野菜炒め 人参煮といんげん 山菜煮 パインシロップ漬	30日539kcal 豚丼 鶏の竜田揚げ 二ッ饅頭 厚焼玉子 ほうれん草白和え オレンジ	31日542kcal 肉焼ソバ チキンロールフライ 鉄板棒ぎょうざ かぼちゃ煮 ハムサラダ 白花豆