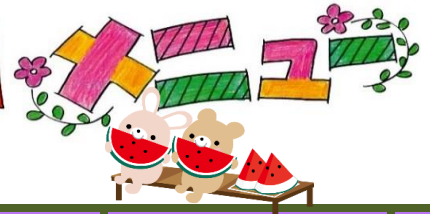




# 日替りLUNCH



月	火	水	木	金	土
3	4	5	6	7	土曜日はおまかせメニューです
372Kcal ミニ豚カツ70g x2 ごぼう巻き フキの田舎煮 カニサラダ	368Kcal 鶏肉とレンコンの みそ炒め カニクリームコロッケ メバルの照り焼き	374Kcal チキンスターキ 揚げ餃子の野菜あん イカフライ シーチキンサラダ	370Kcal 鶏と玉子の親子煮 タコスミートフライ 桜シュウマイ レンコン煮	381Kcal 大きなハンバーグ ～麻婆豆腐ソース アジフライ 春雨中華サラダ	
10	11	12	13	14	
377Kcal ブラックペッパーチキン サバの照り焼き ひじき田舎煮 肉焼きそば	382Kcal わさびマヨハンバーグ レンコンはさみ揚げ まん丸オムレツ おさつコロッケ	369Kcal 豚すき煮 回鍋肉フライ キーマカレー春巻き 高菜と枝豆の和え物	374Kcal 若鶏のからあげ ～ペペロンソース 焼そばオムレツ ジャンボ肉団子	375Kcal チンジャオロース イカカツしょうゆ味 チキンソテー ブリの照り焼き	
17	18	19	20	21	
 敬老の日	387Kcal チキン南蛮 メンチカツ 磯部サツマ揚げ 海草サラダ	366Kcal 肉団子と豆腐のうま煮 赤魚粕漬け焼 九条ねぎオムレツ マカロニサラダ	376Kcal バターチキンカレーの ハンバーグ タラの竜田揚げ 鉄板餃子	373Kcal 骨なしフライドチキン ふんわり豆腐ステーキ ミートオムレツ イタリアンスパゲッティ	
24	25	26	27	28	
 秋分の日	368Kcal ハンバーグ ～キノコソース ささみフライ ニシンの照り焼き	371Kcal 豚ロース竜田揚げ ～甘酢あんかけ ハム明太マヨクノーデル 麻婆茄子	363Kcal 肉じゃが みそ味つくね チキンソテー 菜の花サラダ	361Kcal 鶏肉とチンゲン菜の 黒コショウ炒め かぼちゃコロッケ 竹の子土佐煮	

いばりわん by Ishikawa

(株)石川弁当

〒210-0822 川崎市川崎区田町2-5-5  
TEL 044-277-6511 FAX 044-277-6518  
info@i-bentou.com  
担当栄養士 石川瑞恵

「お米マイスター」厳選の国産こしひかりをこだわりの前日精米でふっくら炊き上げてます

<http://www.i-bentou.com> ライスのkcalは約450kcalです。

キリトリヤン

らせください。E-mail: info@i-bentou.com

種

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月