

3月



(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
2日428kcal 若鶏唐揚 プチハンバーグ チーズ入り焼かまぼこ もやしナムル パインシロップ漬	3日432kcal 野菜たっぷりカレー ほうれん草お浸し みかんシロップ漬	4日426kcal 白身魚フライ 花がんと煮 タレ付き肉団子 山菜煮 パイナップル	5日437kcal チキンカツ ニラ饅頭 かぼちゃ煮 れんこん炒め オレンジ	6日422kcal おさつコロケ 甘酢あん棒肉団子 ひとくちはんぺん きんぴらごぼう 三色豆
9日423kcal 鶏と野菜のクリーム煮 ハムステーキ 黄桃シロップ漬	10日429kcal ふんわり豆腐野菜寄せ フライドチキン 野菜炒め 切干大根煮 パインシロップ漬	11日434kcal 厚切りハムカツ ふくらプレーンオムレツ 揚げボール煮 マカロニサラダ みかん	12日428kcal ハンバーグデミグラスソース 豆乳入り五目しんじょ花型 粗びきウィンナー 春雨サラダ みかんシロップ漬	13日421kcal 肉じゃが 菜の花胡麻和え パインシロップ漬
16日431kcal チキンロールフライ 法連草入りシューマイ たこちゃんウィンナー 蒸し鶏サラダ 黒豆	17日436kcal 野菜コロケ チョップドハム星型 ミートボール 海藻サラダ みかんシロップ漬	18日425kcal チキンステーキ フライドポテト かに玉ボール きんぴらごぼう オレンジ	19日418kcal 豚生姜炒め プチトマト ほうれん草白和え 黄桃シロップ漬	
23日426kcal ジューシーメンチカツ 絹厚揚げ煮 合鴨コース ひじき煮 パインシロップ漬	24日422kcal 豚すき煮 人参煮といんげん ツナサラダ うぐいす豆	25日437kcal 鶏の竜田揚げ 菜の花オムレツ 中華肉団子 春雨中華サラダ 黄桃シロップ漬	26日424kcal 野菜肉巻 キャベツ炒め チキンナゲット ポテトサラダ みかん	
30日427kcal コース豚カツ だしのよく染む豆乳がんも 桜島鶏つくね コーンサラダ みかんシロップ漬	31日423kcal ハンバーグトマトソース スマイルポテト ポークウィンナー 菜の花お浸し パイナップル	メニューは急遽変更になる場合があります。食物アレルギーをお持ちの方はアレルギー相談後、ご注文いただきますようお願いいたします。		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。