

7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
 川崎市は持続可能な開発目標 (SDGs) を支援しています。	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。	1日546kcal おかわり飯 ハンバーグトマトソース ゆでたまご チキンナゲット きんぴらごぼう オレンジ	2日550kcal ひじき飯 豚スタミナ炒め トマトさつまちゃん 菜の花お浸し パインシロップ漬	3日548kcal おかわり飯 野菜コロッケ ハムステーキ 花三色かまぼこ もやしナムル 黄桃シロップ漬
6日562kcal チキンカツのせり飯 夏野菜カレー ほうれん草お浸し みかんシロップ漬	7日566kcal スパゲティボロネーゼ チキンステーキ 星型コロッケ ミニフランク 海藻サラダ 星型杏仁豆腐	8日552kcal 枝豆おめ飯 かぼちゃの天ぷら 甘酢あん棒肉団子 花がんと煮 春雨中華サラダ 元気ミレービスケット	9日544kcal ひじき飯 海鮮ステーキ 八幡巻 おからポテト 切干大根煮 黄桃シロップ漬	10日553kcal エビ天丼 肉じゃが 菜の花胡麻和え いちご大福
13日549kcal きんぴら飯 鶏肉と野菜のトマトクリーム煮 ハムステーキ パインシロップ漬	14日559kcal 親子丼 ロース豚カツ 彩り竹の子シューマイ 揚げボール ほうれん草白和え わんにゃんゼリー	15日544kcal 刻み海鮮飯 豚生姜炒め にんじんさつまちゃん コーンサラダ パイナップル	16日565kcal スパゲティナポリタン 厚切ハムカツ ふっくらプレーンオムレツ ミートボール きんぴらごぼう みかんシロップ漬	17日557kcal おかわり飯 鶏の竜田揚げ 豆乳がんと煮 肉シューマイ わかめの酢の物 オレンジ
 川崎市は持続可能な開発目標 (SDGs) を支援しています。	21日554kcal わかめ飯 ジューシーメンチカツ ごぼう巻煮 合鴨スライス ポテトサラダ 黄桃シロップ漬	22日558kcal 豚丼 チキンロールフライ ニラ饅頭 絹厚揚げ煮 菜の花お浸し 黒豆	23日548kcal ステーキ飯 野菜肉巻 もやし炒め チョップドハム星型 きのこしらたき煮 ごま団子	24日556kcal 焼うどん イカ野菜カツ 桜島鶏つくね チーズ入り焼かまぼこ ひじき煮 水まんじゅう
27日552kcal かしわ飯 枝豆たっぷりステーキ おさつコロッケ タレ付き肉団子 ツナサラダ パイナップル	28日566kcal ソース焼そば 若鶏唐揚げ 小籠包 かぼちゃ煮 れんこん炒め 杏仁豆腐	29日553kcal おかわり飯 エビフライタルタルソース チーズ入り棒つくね たまごロール じゃがいものトマト煮 わらび餅	30日549kcal のり巻せ飯 豚ロース生姜焼き 野菜炒め 豆乳入り五目しんじょ花型 ほうれん草胡麻和え みかんシロップ漬	31日565kcal チキンライス ハンバーグデミグラスソース スマイルポテト 粗びきウィンナー マカロニサラダ うぐいす豆