

7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
 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420kcal おかわりごはん 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423kcal おかわりごはん 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421kcal おかわりごはん 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432kcal 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435kcal スパゲティポロネーゼ チキンステーキ 星型コロッケ ミニフランク 海藻サラダ 黒豆	8日424kcal 枝豆おめか飯 かぼちゃの天ぷら 甘酢あん棒肉団子 花がも煮 春雨中華サラダ パインシロップ漬	9日419kcal 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
13日422kcal おかわりごはん 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430kcal 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 昆布豆	15日418kcal おかわりごはん 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434kcal スパゲティナポリタン 厚切ハムカツ ふっくらブレンオムレツ ミートボール きんぴらごぼう みかんシロップ漬	17日428kcal おかわりごはん 鶏の竜田揚 豆乳がも煮 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426kcal 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429kcal 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421kcal 焼うどん 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 パインシロップ漬	24日427kcal 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 みかんシロップ漬
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	ソース焼ソバ 若鶏唐揚 小籠包 かぼちゃ煮 れんこん炒め みかんシロップ漬	29日425kcal おかわりごはん 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 黄桃シロップ漬	30日423kcal のり巻せり飯 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434kcal 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