

10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
 KAWASAKI SDGs 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。	 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427kcal チキンステーキ コーンソテー 甘酢あん棒肉団子 菜の花胡麻和え いちご大福	2日421kcal 豚すき煮 トマトさつまちゃん ポテトサラダ みかんシロップ漬
5日430kcal 野菜たっぷりカレー ほうれん草お浸し パイナップル	6日436kcal ハンバーグデミグラスソース フライドポテト 豆乳入り五目しんじょ星型 マカロニサラダ 黄桃シロップ漬	7日428kcal 野菜肉巻 もやし炒め チキンナゲット 切干大根煮 白花豆	8日436kcal おさつコロッケ ミニフランク ポークシューマイ ハムサラダ パインシロップ漬	9日424kcal チーズ入りメンチ ハ幡巻 ちくわ煮 きんぴらごぼう オレンジ
	13日429kcal かぼちゃの天ぷら ニラ饅頭 絹厚揚げ煮 ひじき炒め煮 わんにゃんゼリー	14日423kcal 豚生姜炒め にんじんさつまちゃん ふくらプレーンオムレツ オレンジ	15日425kcal 厚切ハムカツ 厚焼玉子 ごぼう巻煮 じゃがいものトマト煮 うぐいす豆	16日433kcal 若鶏唐揚げ 鉄板棒ぎょうざ 中華肉団子 春雨中華サラダ 黄桃シロップ漬
19日435kcal チキンロールフライ 海鮮小判 さつまいも煮 れんこん炒め みかんシロップ漬	20日424kcal 肉じゃが 菜の花胡麻和え オレンジ	21日426kcal イカ野菜カツ チョップドハム星型 タレ付き肉団子 ほうれん草白和え 元気ミレービスケット	22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 山菜煮 パイナップル	23日421kcal ロース豚カツ 桜島鶏つくね 豚型かまぼこ もやしナムル 水まんじゅう
26日423kcal 鶏肉と野菜のトマトクリーム煮 ハムステーキ 黄桃シロップ漬	27日427kcal ジューシーメンチカツ ミニがんも煮 合鴨スライス きんぴらごぼう ごま団子	28日425kcal 豆腐ハンバーグ コーン春巻 かぼちゃ煮 海藻サラダ パインシロップ漬	29日424kcal 豚ロース生姜焼き 豆乳入り五目しんじょ花型 野菜炒め 切干大根煮 みかんシロップ漬	30日438kcal チキンタツタ ミートボール たまごロール 菜の花お浸し 黒豆