11月 LADIES MENU

㈱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556kcal ふりかけごはん 野菜肉巻 海苔巻チキン ちくわ煮 ほうれん草胡麻和え オレンジ	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。	4日570kcal チキンライス ハンバーグデミグラソース チキンナゲット たまごロール ひじき炒め煮 わんにゃんゼリー	5日549kcal エビ天丼 肉じゃが 菜の花お浸し パインシロップ漬	6日566kcal ソース焼ソバ 若鶏唐揚 小籠包 さつまいも煮 れんこん炒め 黄桃シロップ漬
9日559kcal チキンカツのせご飯 ポークカレー もやしお浸し パインシロップ漬	10日548kcal のり巻せご飯 豚生姜炒め にんじんさつまちゃん マカロニサラダ いちご大福	11日565kcal チャーハン チキンロールフライ ポークシューマイ 中華肉団子 春雨中華サラダ オレンジ	12日562kcal スパゲティーナポリタン チキンステーキ コーンソテー イカフリッター きのこ煮 みかんシロップ漬	13日555kcal おかかご飯 ロース豚カツ 海鮮小判 花がんも煮 蒸し鶏サラダ パイナップル
16日550kcal 桜菜わかめご飯 かぼちゃの天ぷら チーズ入り棒つくね 厚焼玉子 切干大根煮 元気ミレービスケット	17日554kcal 焼うどん ジューシーメンチカツ かぼちゃ煮 合鴨スライス きんぴらごぼう パインシロップ漬	18日553kcal 鶏そぼろごはん 厚切ハムカツ 甘酢あん棒肉団子 花がんも 菜の花胡麻和え 黄桃シロップ漬	19日558kcal 鮭ムニエルご飯 鶏の竜田揚 かに玉ボール 絹厚揚煮 山菜煮 ごま団子	20日557kcal かしわ飯 イカ野菜カツ 彩り竹の子シューマイ ポークウィンナー カリフラワーサラダ オレンジ
KAWASAKI SDGs 川崎市は持続可能な開発目標（SDGs）を支援しています。	24日552kcal きな粉揚パン 鶏肉ときのこのクリーム煮 ハムステーキ 黄桃シロップ漬	25日567kcal スパゲティボロネーゼ ハンバーグ照焼ソース スマイルポテト 粗びきウィンナー 海藻サラダ みかんシロップ漬	26日556kcal ひじきご飯 ヒレカツ ごぼう巻煮 桜島鶏つくね ほうれん草白和え うぐいす豆	27日549kcal 刻み海苔ご飯 豚ロース生姜焼き 野菜炒め 豆乳入り五目しんじょ花型 切干大根煮 わらび餅
30日549kcal ごましおご飯 豚すき煮 人参煮といんげん ポテトサラダ みかんシロップ漬		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。		