

2020年11月献立

フレッシュランチ

(協) 埼玉給食センター
(株) 埼 給

TEL:048-663-2741

FAX:048-667-6341

http://www.saikyu.or.jp/

※栄養表示はご飯を含みます。

月 2	火 3	水 4	木 5	金 6
 <p>さんま竜田 白身魚のふんわり天 ご飯(梅干し) 1材料 - 720kcal 蛋白質 23g 脂質 25.3g 食塩 4g</p>	 <p>チキン南蛮 はんぺんチーズボール ふりかけご飯 1材料 - 646kcal 蛋白質 20.4g 脂質 12.2g 食塩 3.8g</p>	 <p>揚げカレイのトマトソース さしみこんにゃく(からし酢味噌) そばろご飯 1材料 - 598kcal 蛋白質 24.9g 脂質 10.9g 食塩 3.4g</p>	 <p>レモンパッパーチキンステーキ サラダ ごまご飯 1材料 - 658kcal 蛋白質 21.6g 脂質 22.2g 食塩 3.3g</p>	
 <p>揚げ出し きんぴら ふりかけご飯 1材料 - 708kcal 蛋白質 19.5g 脂質 21.3g 食塩 3.1g</p>	 <p>野菜酢豚 かぼちゃキッシュ おかかご飯 1材料 - 651kcal 蛋白質 17.9g 脂質 14.9g 食塩 2.7g</p>	 <p>ハンバーグ 白身魚フライ 菜めし 1材料 - 687kcal 蛋白質 19.9g 脂質 19.1g 食塩 3.2g</p>	 <p>アジの南蛮漬け イカたっぷり小判 ふりかけご飯 1材料 - 608kcal 蛋白質 24.2g 脂質 11.4g 食塩 3.3g</p>	 <p>焼き肉とナムル もち巾着 ゆかりご飯 1材料 - 654kcal 蛋白質 22.1g 脂質 18.7g 食塩 5.1g</p>
 <p>チキンのチーズ焼き はんぺんチーズボール ごまご飯 1材料 - 601kcal 蛋白質 24.8g 脂質 12.4g 食塩 2.7g</p>	 <p>カレイのおろし煮 オムレツ ふりかけご飯 1材料 - 604kcal 蛋白質 27.7g 脂質 10.8g 食塩 2.8g</p>	 <p>ロールキャバツ フランクフルト おかかご飯 1材料 - 617kcal 蛋白質 22.4g 脂質 12.2g 食塩 5.3g</p>	 <p>豆腐のひき肉包み揚げあんかけ 芙蓉焼き ご飯(梅干し) 1材料 - 663kcal 蛋白質 14.9g 脂質 20.6g 食塩 3.2g</p>	 <p>豆腐バーグのそばろあんかけ 野菜炒め ふりかけご飯 1材料 - 603kcal 蛋白質 18.5g 脂質 11.4g 食塩 2.8g</p>
 <p>マス塩焼き ミニハンバーグ(チリソース) ごまご飯 1材料 - 681kcal 蛋白質 26.9g 脂質 13.9g 食塩 5g</p>	 <p>魚のごま焼き ぎょうざ ふりかけご飯 1材料 - 561kcal 蛋白質 30.1g 脂質 10.6g 食塩 2.5g</p>	 <p>鮭のエスカベッシュ 鶏ごぼう肉巻き 菜めし 1材料 - 629kcal 蛋白質 17.4g 脂質 11.4g 食塩 3.2g</p>	 <p>キーマカレー チキンステーキ 白飯 1材料 - 625kcal 蛋白質 18g 脂質 16.7g 食塩 2.2g</p>	
 <p>イカと揚げさばのトマトソース がんも煮 ゆかりご飯 1材料 - 627kcal 蛋白質 28.2g 脂質 16g 食塩 4.3g</p>	<p style="text-align: center;">平日限定メニュー</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">  <p>カツカレー 500円</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>豚丼 500円</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>山かけそば 330円</p> </div> </div> <p style="text-align: center;">※注文は9時までをお願いします。</p>			

ご安心くださいお弁当や製造工場はいつも厳重な細菌検査を実施しています。
○国産の米を使用しています。
○材料入荷により多少の献立変更がございますがご了承下さるようお願いいたします。
○材料仕入れの都合により通常日を休日になさる場合はできる限りお早めにご連絡ください。
○恐れ入りますが、おはしは皆様がご準備下さる様お願い致します。
割引券20本入り100円

■乾煎品のお知らせ インスタント味噌汁(生)
1袋(20個入り)300円頂戴します。
■昼食は1時頃、夕食は6時頃までにお召し上がりください。
■お代金は消費税込み価格で頂戴しております。



当センター
正式ロゴマーク

毎週土曜日は
A・Cのみの
おまかせランチ
になります。