

2022年1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 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|---|---|--|--|---|
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|  |  ハンバーグ 三角春巻き ごまご飯 1材料 - 653kcal 蛋白質 20g 脂質 15.4g 食塩 2.1g |  チキンのチーズ焼き お好み焼き おかかご飯 1材料 - 629kcal 蛋白質 26.5g 脂質 15.3g 食塩 5.4g |  揚げカレイのトマトソース イカバーグ ふりかけご飯 1材料 - 589kcal 蛋白質 28.5g 脂質 9.8g 食塩 3.3g |  揚げ出しピーマンソテー ふりかけご飯 1材料 - 663kcal 蛋白質 17g 脂質 21.1g 食塩 3.5g |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
|  |  チキンステーキ キーマカレー ご飯 1材料 - 605kcal 蛋白質 18.7g 脂質 16.5g 食塩 2.7g |  焼き肉とナムル えびグラタン ゆかりご飯 1材料 - 556kcal 蛋白質 23.1g 脂質 12.2g 食塩 4.4g |  魚の磯辺焼き インゲン野菜ソテー ふりかけご飯 1材料 - 551kcal 蛋白質 33.7g 脂質 8.2g 食塩 2.4g |  かに玉 麻婆豆腐 ご飯 1材料 - 638kcal 蛋白質 16.6g 脂質 15g 食塩 2.6g |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
|  野菜酢豚 さば塩焼き ふりかけご飯 1材料 - 658kcal 蛋白質 22.8g 脂質 18.3g 食塩 2g |  レモンパッパーチキンステーキ 生野菜 おかかご飯 1材料 - 695kcal 蛋白質 23.5g 脂質 20.3g 食塩 3.1g |  ゴーヤチャンプル ロースカツ ごまご飯 1材料 - 581kcal 蛋白質 18g 脂質 17g 食塩 3.2g |  豆腐バーグ(野菜餡) 鶏ごぼう肉巻き ふりかけご飯 1材料 - 597kcal 蛋白質 16.9g 脂質 14.1g 食塩 3g |  豚肉と木耳の玉子炒め かぼちゃキッシュ ゆかりご飯 1材料 - 587kcal 蛋白質 26g 脂質 13.9g 食塩 6.2g |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
|  イカとブロッコリーの塩炒め ミニバーグ(テリヤキ) ふりかけご飯 1材料 - 554kcal 蛋白質 25.4g 脂質 10.1g 食塩 2g |  アジ南蛮漬け チキンステーキ そぼろご飯 1材料 - 660kcal 蛋白質 27.9g 脂質 16.2g 食塩 1.6g |  八宝菜風塩炒め つくね大葉巻き ゆかりご飯 1材料 - 578kcal 蛋白質 28.1g 脂質 12.1g 食塩 3.4g |  天ぷら盛り合わせ ごぼうのピリ辛煮 ごまご飯 1材料 - 627kcal 蛋白質 16.2g 脂質 15g 食塩 2.1g |  チキン南蛮 もち巾着 ふりかけご飯 1材料 - 627kcal 蛋白質 18.5g 脂質 10g 食塩 3.4g |
| 31 | <div style="text-align: center;"> <p>謹んで新春をお慶び申し上げます。</p> <p>毎々格別のお引き立てに預かりありがたく厚く御礼申し上げます。尚、本年も相変わりがせざご愛顧の程お願い申し上げます。</p> <p>令和四年 寅年</p>  </div> | | | |
|  揚げカレイの油淋ソース 里芋と鶏の煮物 ふりかけご飯 1材料 - 684kcal 蛋白質 28.4g 脂質 10.5g 食塩 2.4g | <div style="text-align: center;"> <p>平日限定メニュー</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div>  ビーフカレー 450円 </div> <div>  豚丼 500円 </div> <div>  山かけそば 330円 </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <div>  カツカレー 500円 </div> <div> <p>※注文は9時まで お願いします。</p> </div> </div> </div> | | | |

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。
 ○恐れ入りますが、おはしは皆様でご準備下さる様お願い致します。
 割り箸20本入り100円

■乾旋品のお知らせ 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。