

2022年6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/](http://www.saikyu.or.jp/)

※栄養表示はご飯を含みます。

月	火	水	木	金
<p>平日限定メニュー</p>  <p>ビーフカレー 450円 カツカレー 500円 山かけそば 330円 豚丼 500円</p> <p>※注文は9時までに お願いします。</p>	<p>1</p>  <p>ゴーヤチャンプル エビいりはんぺんフライ ごまご飯</p> <p>11材 - 579kcal 蛋白質 14.9g 脂質 16.4g 食塩 3.1g</p>	<p>2</p>  <p>鶏肉の香草パン粉焼き かぼちゃキッシュ ふりかけご飯</p> <p>11材 - 653kcal 蛋白質 21.1g 脂質 17.4g 食塩 2.4g</p>	<p>3</p>  <p>煮合わせ 鶏ごぼう肉巻き ふりかけご飯</p> <p>11材 - 540kcal 蛋白質 13.4g 脂質 7.9g 食塩 2.2g</p>	
<p>6</p>  <p>イカと揚げサバのトマトソース 餃子 ふりかけご飯</p> <p>11材 - 642kcal 蛋白質 27.2g 脂質 16.1g 食塩 2.4g</p>	<p>7</p>  <p>レモンペッパーチキンステーキ ミートオムレツ ゆかりご飯</p> <p>11材 - 646kcal 蛋白質 23.3g 脂質 20.2g 食塩 3.7g</p>	<p>8</p>  <p>野菜酢豚 イカたっぷり小判 ご飯</p> <p>11材 - 648kcal 蛋白質 17.2g 脂質 14.9g 食塩 1.7g</p>	<p>9</p>  <p>揚げ出し はんぺんチーズ 梅干しご飯</p> <p>11材 - 606kcal 蛋白質 19.2g 脂質 18.1g 食塩 3.1g</p>	<p>10</p>  <p>アジの南蛮漬け つくね大葉巻き ふりかけご飯</p> <p>11材 - 626kcal 蛋白質 27.7g 脂質 13.9g 食塩 3.1g</p>
<p>13</p>  <p>回鍋肉 えびグラタン ご飯</p> <p>11材 - 532kcal 蛋白質 16.3g 脂質 12.4g 食塩 1.8g</p>	<p>14</p>  <p>チキン南蛮 ベーコンポテトバーグ ふりかけご飯</p> <p>11材 - 644kcal 蛋白質 22.2g 脂質 17.6g 食塩 3.2g</p>	<p>15</p>  <p>揚げカレイのチリソース ロースカツ ごまご飯</p> <p>11材 - 707kcal 蛋白質 30.2g 脂質 19.3g 食塩 2.3g</p>	<p>16</p>  <p>かに玉 麻婆豆腐 ご飯</p> <p>11材 - 608kcal 蛋白質 15.8g 脂質 14.6g 食塩 3.6g</p>	<p>17</p>  <p>ハンバーグ(デミ) 目玉焼き ふりかけご飯</p> <p>11材 - 676kcal 蛋白質 24.7g 脂質 14.7g 食塩 2.3g</p>
<p>20</p>  <p>焼き肉とナムル かぼちゃキッシュ おかかご飯</p> <p>11材 - 594kcal 蛋白質 25g 脂質 14.8g 食塩 3.4g</p>	<p>21</p>  <p>魚の磯辺焼き 目玉焼きフライ ふりかけご飯</p> <p>11材 - 549kcal 蛋白質 31.9g 脂質 7.7g 食塩 2.5g</p>	<p>22</p>  <p>天ぷら盛り合わせ 麻婆春雨 ごまご飯</p> <p>11材 - 612kcal 蛋白質 17.7g 脂質 18.1g 食塩 2.1g</p>	<p>23</p>  <p>鶏肉のコチュジャン焼き お好み焼き ゆかりご飯</p> <p>11材 - 639kcal 蛋白質 21.5g 脂質 16.7g 食塩 4.4g</p>	<p>24</p>  <p>豆腐バーグ(野菜館) 白身天ぷら 梅干しご飯</p> <p>11材 - 634kcal 蛋白質 21.1g 脂質 17g 食塩 2.1g</p>
<p>27</p>  <p>八宝菜風塩炒め 三角春巻き ふりかけご飯</p> <p>11材 - 559kcal 蛋白質 23.1g 脂質 11g 食塩 1.5g</p>	<p>28</p>  <p>カレイの油淋ソース はんぺんチーズ ふりかけご飯</p> <p>11材 - 572kcal 蛋白質 25g 脂質 8.3g 食塩 2.9g</p>	<p>29</p>  <p>豚肉と木耳の玉子炒め イカバーグ おかかご飯</p> <p>11材 - 644kcal 蛋白質 27g 脂質 12.8g 食塩 2.1g</p>	<p>30</p>  <p>魚のエスカベッシュ えびグラタン ふりかけご飯</p> <p>11材 - 563kcal 蛋白質 13.8g 脂質 6.4g 食塩 1.3g</p>	<p>毎週土曜日は A・Cのみの おまかせランチ になります。</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。
 ○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

■乾菜のお知らせ 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。

