

# 2022年10月献立

## Cランチ

(協)埼玉給食センター  
(株) 埼 給  
TEL:048-663-2741  
FAX:048-667-6341

※栄養表示はご飯を含みます。

月 3	火 4	水 5	木 6	金 7
<b>すき焼きコロケ</b> 厚焼き玉子 山芋とエビの湯葉包み  I補材 - 860kcal 蛋白質 21.9g 脂質 17.5g 食塩 3.9g	<b>レモンペッパーチキンステーキ</b> イカハンバーグ お好み焼き  I補材 - 924kcal 蛋白質 30.7g 脂質 25.7g 食塩 4.5g	<b>豚肉ときくらげの玉子炒め</b> イカフライ 里芋と鶏の煮物  I補材 - 882kcal 蛋白質 26.1g 脂質 22.8g 食塩 7.3g	<b>メンチカツ</b> フランクフルト イカ小判  I補材 - 970kcal 蛋白質 28.2g 脂質 27.2g 食塩 3.7g	<b>酢豚</b> サバ塩焼き 煮合わせ  I補材 - 846kcal 蛋白質 28.4g 脂質 22.7g 食塩 3.8g
<b>10</b> 	<b>ハンバーグ (バター醤油)</b> 目玉焼き チーズポテトフライ  I補材 - 837kcal 蛋白質 31.5g 脂質 15.3g 食塩 4.9g	<b>12</b> <b>回鍋肉</b> 三角春巻き はんぺんチーズ  I補材 - 853kcal 蛋白質 21.2g 脂質 13.7g 食塩 3.4g	<b>13</b> <b>白身天ぷら (チリソース)</b> 鶏ごぼう肉巻き 高野豆腐の煮物  I補材 - 855kcal 蛋白質 28.1g 脂質 22.2g 食塩 6.5g	<b>14</b> <b>なすの辛みそ炒め</b> かぼちゃキッシュ 大根と豚肉煮  I補材 - 838kcal 蛋白質 19.9g 脂質 23.8g 食塩 4.2g
<b>17</b> <b>白身フライ</b> 竹の子しゅうまい シャキシャキ肉団子  I補材 - 843kcal 蛋白質 26.3g 脂質 19.3g 食塩 5.9g	<b>18</b> <b>麻婆豆腐</b> 山芋とエビの湯葉包み スパゲッティソテー  I補材 - 788kcal 蛋白質 17.6g 脂質 13.7g 食塩 3.1g	<b>19</b> <b>焼き肉</b> チヂミ つくね大葉巻き  I補材 - 783kcal 蛋白質 24.9g 脂質 13g 食塩 3.6g	<b>20</b> <b>ハムカツ</b> 厚焼き玉子 ロールキャベツ  I補材 - 875kcal 蛋白質 27.2g 脂質 23.5g 食塩 4.9g	<b>21</b> <b>旨塩鮭ハンバーグ</b> ニラまんじゅう エビカツ  I補材 - 749kcal 蛋白質 18.8g 脂質 13.9g 食塩 4g
<b>24</b> <b>ハンバーグ (トマト)</b> オムレツ ささみ揚げ  I補材 - 879kcal 蛋白質 29.8g 脂質 19g 食塩 7.5g	<b>25</b> <b>かにクリーミーコロケ</b> 棒餃子 イカの辛みそ炒め  I補材 - 781kcal 蛋白質 19.7g 脂質 14.9g 食塩 4.4g	<b>26</b> <b>八宝菜風塩炒め</b> はんぺんチーズ ふきの煮物  I補材 - 837kcal 蛋白質 23.1g 脂質 14.3g 食塩 4g	<b>27</b> <b>牛肉コロケ</b> 枝豆しゅうまい イカハンバーグ  I補材 - 880kcal 蛋白質 25.4g 脂質 20.5g 食塩 3.8g	<b>28</b> <b>天ぷら盛り合わせ</b> ミートオムレツ ブロッコリーの塩炒め  I補材 - 807kcal 蛋白質 18.2g 脂質 15.1g 食塩 4.4g
<b>31</b> <b>エビフライ</b> ふわふわ豆腐バーグ 昆布の煮物  I補材 - 842kcal 蛋白質 29.1g 脂質 20.8g 食塩 3.9g	<div style="text-align: center;"> <h3>平日限定メニュー</h3> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">  カツカレー 500円 ビーフカレー 450円             </div> <div style="text-align: center;">  山かけそば 330円 豚丼 500円             </div> </div>  </div> <p>※注文は9時までお願いします。</p>			



毎週土曜日は  
A・Cのみの  
おまかせランチ  
になります。

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、おしは皆様でご準備下さる様お願い致します。  
割引券20本入り100円

■粉砕品のお知らせ 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。