

2022年10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 3	火 4	水 5	木 6	金 7
 <p>煮合わせ お好み焼き ゆかりご飯 1食分 - 554kcal 蛋白質 16.2g 脂質 9.6g 食塩 3.8g</p>	 <p>さば竜田揚げ 豆腐ハンバーグ おかかご飯 1食分 - 693kcal 蛋白質 25.8g 脂質 21.2g 食塩 3.1g</p>	 <p>揚げ出し シーフードステーキ ふりかけご飯 1食分 - 653kcal 蛋白質 25.6g 脂質 15g 食塩 3.4g</p>	 <p>タンドリーチキン 白身魚フライ ふりかけご飯 1食分 - 529kcal 蛋白質 19.2g 脂質 9.3g 食塩 2.5g</p>	 <p>メバルと揚げ豆腐 三角春巻き ごまご飯 1食分 - 537kcal 蛋白質 11.8g 脂質 9.3g 食塩 2g</p>
 <p>煮合わせ お好み焼き ゆかりご飯 1食分 - 554kcal 蛋白質 16.2g 脂質 9.6g 食塩 3.8g</p>	 <p>チキン南蛮 イカハンバーグ ふりかけご飯 1食分 - 616kcal 蛋白質 22.6g 脂質 15g 食塩 3.8g</p>	 <p>イカの辛みそ炒め ロースカツ ごはん 1食分 - 531kcal 蛋白質 19.1g 脂質 9.7g 食塩 1.6g</p>	 <p>レモンバッパーチキンステーキ たい焼き ゆかりご飯 1食分 - 632kcal 蛋白質 21g 脂質 18.7g 食塩 4g</p>	 <p>ボークチャップ 目玉焼きフライ ごはん 1食分 - 559kcal 蛋白質 20.6g 脂質 13.5g 食塩 1.7g</p>
 <p>魚と肉団子の甘酢あんかけ ふわふわ豆腐 ごまご飯 1食分 - 540kcal 蛋白質 21.2g 脂質 8.3g 食塩 4.5g</p>	 <p>かに玉 麻婆豆腐 ごはん 1食分 - 622kcal 蛋白質 15.9g 脂質 15.2g 食塩 3.3g</p>	 <p>鶏肉のコチュジャン焼き イカ小判 ふりかけご飯 1食分 - 625kcal 蛋白質 24.5g 脂質 18.5g 食塩 2.8g</p>	 <p>豚肉と木耳の玉子炒め ベーコンポテトバーグ ゆかりご飯 1食分 - 635kcal 蛋白質 24g 脂質 16.8g 食塩 6.9g</p>	 <p>回鍋肉 はんぺんチーズ ごはん 1食分 - 569kcal 蛋白質 15.3g 脂質 8.9g 食塩 1.2g</p>
 <p>アジの南蛮漬け つくね大葉巻き ふりかけご飯 1食分 - 612kcal 蛋白質 24g 脂質 9.2g 食塩 5.5g</p>	 <p>焼き肉とナムル シーフードステーキ ごまご飯 1食分 - 617kcal 蛋白質 18.9g 脂質 13.1g 食塩 2.7g</p>	 <p>天ぷら盛り合わせ かぼちゃキッシュ おかかご飯 1食分 - 569kcal 蛋白質 12.3g 脂質 10.5g 食塩 3.3g</p>	 <p>揚げカレイのチリソース 三角春巻き ごはん 1食分 - 636kcal 蛋白質 25.7g 脂質 11.8g 食塩 2.2g</p>	 <p>ゴーヤチャンプル バターコーンコロッケ ゆかりご飯 1食分 - 570kcal 蛋白質 14.8g 脂質 15g 食塩 4.8g</p>
 <p>ハンバーグ (バター醤油) 目玉焼き ごはん 1食分 - 659kcal 蛋白質 24g 脂質 15.8g 食塩 3.2g</p>	<p>平日限定メニュー</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  カツカレー 500円 </div> <div style="text-align: center;">  山かけそば 330円 </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  ビーフカレー 450円 </div> <div style="text-align: center;">  豚丼 500円 </div> </div> <p>※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。



当センター
正式ロゴマーク

