

# 2021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	火	水	木	金
<p><b>平日限定メニュー</b></p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">  <p>ビーフカレー 450円</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>カツカレー 500円</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>豚井 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;">正式センター ロゴマーク</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center; color: red;">             毎週土曜日は A・Cのみの おまかせランチ になります。         </div> <p style="text-align: center; color: red;">※注文は9時までをお願いします。</p>				1
				<p>豚肉と木耳の玉子炒め イカたっぷり小判 ふりかけご飯 1材料 - 568kcal 蛋白質 24.6g 脂質 12.2g 食塩 6.8g</p>
4	5	6	7	8
<p>野菜酢豚 かぼちゃキッシュ おかかご飯 1材料 - 618kcal 蛋白質 18g 脂質 14.5g 食塩 5.2g</p>	<p>アジの南蛮漬け はんぺんチーズ ごまご飯 1材料 - 618kcal 蛋白質 23.3g 脂質 10.2g 食塩 5.1g</p>	<p>まぐろ野菜カツ タンドリーチキン ゆかりご飯 1材料 - 653kcal 蛋白質 25.6g 脂質 15g 食塩 3.4g</p>	<p>揚げ出し さしみこんにゃく ふりかけご飯 1材料 - 649kcal 蛋白質 16.9g 脂質 20.4g 食塩 2.8g</p>	<p>鶏肉コチュジャン焼き トマトオムレツ ふりかけご飯 1材料 - 642kcal 蛋白質 24.7g 脂質 18.3g 食塩 2.5g</p>
11	12	13	14	15
<p>豆腐バーグ(野菜館) えびグラタン ふりかけご飯 1材料 - 524kcal 蛋白質 8.5g 脂質 2.9g 食塩 1.3g</p>	<p>カレイの油淋ソース 昆布の煮物 ゆかりご飯 1材料 - 592kcal 蛋白質 26.7g 脂質 11.2g 食塩 3.6g</p>	<p>チキンのチーズ焼き さしみこんにゃく ご飯(梅干し) 1材料 - 573kcal 蛋白質 21.4g 脂質 12.9g 食塩 3.1g</p>	<p>焼き肉とナムル プチアップルパイ ふりかけご飯(玉子) 1材料 - 587kcal 蛋白質 23.6g 脂質 14.8g 食塩 3.3g</p>	<p>イカとブロッコリーの塩炒め ローズカツ そばろご飯 1材料 - 596kcal 蛋白質 26g 脂質 11.4g 食塩 2.0g</p>
18	19	20	21	22
<p>八宝菜風塩炒め イカハンバーグ ふりかけご飯 1材料 - 551kcal 蛋白質 24g 脂質 9.9g 食塩 2.1g</p>	<p>ハンバーグ(デミ) はんぺんチーズボール ふりかけご飯 1材料 - 678kcal 蛋白質 23.6g 脂質 14.8g 食塩 2.7g</p>	<p>魚の磯辺焼き ぎょうざフライ ゆかりご飯 1材料 - 519kcal 蛋白質 30.4g 脂質 7.5g 食塩 2.3g</p>	<p>かに玉 麻婆豆腐 白飯 1材料 - 660kcal 蛋白質 15.8g 脂質 16.7g 食塩 2.4g</p>	<p>白身魚のふんわり天 がんも煮25g おかかご飯 1材料 - 610kcal 蛋白質 19g 脂質 16.6g 食塩 4.5g</p>
25	26	27	28	29
<p>鮭のエスカベッシュ ブロッコリーごま和え おかかご飯 1材料 - 659kcal 蛋白質 24g 脂質 15.8g 食塩 3.2g</p>	<p>なすの辛みそ炒め さしみこんにゃく ふりかけご飯 1材料 - 622kcal 蛋白質 15.8g 脂質 20.9g 食塩 2.7g</p>	<p>チキンステーキ キーマカレー 白飯 1材料 - 646kcal 蛋白質 18.7g 脂質 16.7g 食塩 1.4g</p>	<p>カレイのきのこあんかけ イカたっぷり小判 ごまご飯 1材料 - 605kcal 蛋白質 28g 脂質 11.4g 食塩 2.8g</p>	<p>ロールキャベツ フランクフルト おかかご飯 1材料 - 610kcal 蛋白質 21.5g 脂質 13.7g 食塩 4.2g</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。  
割引箸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。