

# 2022年5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
2	3	4	5	6
 レモンペッパーチキンステーキ お好み焼き ふりかけご飯 1杯 - 653kcal 蛋白質 21.4g 脂質 21.6g 食塩 2.8g	 憲法記念日	 みどりの日	 こどもの日	 チキンステーキ キーマカレー ご飯 1杯 - 655kcal 蛋白質 20.4g 脂質 15.8g 食塩 2.7g
9	10	11	12	13
 ゴーヤチャンプル ビーフインコロッケ ふりかけご飯 1杯 - 682kcal 蛋白質 17.2g 脂質 13.8g 食塩 3.4g	 魚のエスカベッシュ かぼちゃキッシュ ごまご飯 1杯 - 589kcal 蛋白質 15.2g 脂質 10.7g 食塩 1.5g	 さば塩焼き 焼き鳥 ご飯(梅干し) 1杯 - 590kcal 蛋白質 21.1g 脂質 17.4g 食塩 2.7g	 チキン南蛮 えびグラタン おかかご飯 1杯 - 589kcal 蛋白質 18.5g 脂質 14.1g 食塩 3g	 かに玉 麻婆豆腐 ご飯 1杯 - 662kcal 蛋白質 15.7g 脂質 16.2g 食塩 2.4g
16	17	18	19	20
 焼き肉とナムル 三角春巻き ふりかけご飯 1杯 - 582kcal 蛋白質 22.4g 脂質 13.5g 食塩 3.6g	 煮合わせ さわら磯辺フライ ゆかりご飯 1杯 - 626kcal 蛋白質 19.9g 脂質 14.1g 食塩 3.6g	 揚げカレーのトマトソース チキンステーキ ふりかけご飯 1杯 - 656kcal 蛋白質 30.2g 脂質 17.2g 食塩 2g	 豚肉と木耳の玉子炒め エビはんぺんフライ ふりかけご飯 1杯 - 639kcal 蛋白質 23.8g 脂質 17.6g 食塩 6.4g	 魚のごま焼き ロースカツ ご飯(梅干し) 1杯 - 560kcal 蛋白質 33.1g 脂質 11.2g 食塩 1.7g
23	24	25	26	27
 イカの辛みそ炒め お好み焼き ふりかけご飯 1杯 - 525kcal 蛋白質 21.6g 脂質 8g 食塩 4.7g	 鶏肉のコチュジャン焼き エビカツ おかかご飯 1杯 - 737kcal 蛋白質 27.1g 脂質 23.9g 食塩 4.8g	 回鍋肉 目玉焼きフライ ふりかけご飯 1杯 - 653kcal 蛋白質 21.7g 脂質 21.5g 食塩 1.9g	 ハンバーグ(デミ) 目玉焼き ごまご飯 1杯 - 654kcal 蛋白質 25.3g 脂質 14.4g 食塩 2.3g	 天ぷら盛り合わせ (エビ・イカ・蓮根・ししとう) ゆかりご飯 1杯 - 571kcal 蛋白質 16.6g 脂質 16.6g 食塩 2.9g
30	31	平日限定メニュー  ビーフカレー 450円  豚丼 500円  カツカレー 500円  山かけそば 330円 ※注文は9時までに お願いします。		
 オムレット(トマトソース) ハムステーキ おかかご飯 1杯 - 542kcal 蛋白質 20.7g 脂質 8.8g 食塩 3.2g	 カレーのきのこあんかけ ロースカツ ご飯(梅干し) 1杯 - 624kcal 蛋白質 27.9g 脂質 13.3g 食塩 4.5g	 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  
 ○恐れ入りますが、おはしは皆様に準備下さる様お願い致します。  
 割り箸20本入り100円

■韓流品のお知らせ インスタント味噌汁(生)  
 1袋(20個入り) 300円頂戴します。  
 ■屋食は1時頃、夕食は6時頃までにお召上がりください。  
 ■お代金は消費税込み価格で頂戴しております。

