

2022年7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
平日限定メニュー  ビーフカレー 450円  カツカレー 500円  豚丼 500円  山かけそば 330円  毎週土曜日は A・Cのみの おまかせランチ になります。				1  レモンペッパーチキンステーキ ミートオムレツ ごまご飯 1材料 - 632kcal 蛋白質 21.9g 脂質 19.5g 食塩 2g
4  アジの南蛮漬け ビーフィンコロック ふりかけご飯 1材料 - 615kcal 蛋白質 21.8g 脂質 12g 食塩 3g	5  ゴーヤチャンプル エビいりはんぺんフライ ふりかけご飯 1材料 - 575kcal 蛋白質 15.9g 脂質 14.5g 食塩 3.9g	6  揚げ出し 切り干し大根煮 おかかご飯 1材料 - 612kcal 蛋白質 20g 脂質 21.6g 食塩 2.5g	7  揚げカレイのトマトソース つくね大葉巻き ご飯(梅干し) 1材料 - 606kcal 蛋白質 28.2g 脂質 13.4g 食塩 1.9g	8  かに玉 麻婆豆腐 ご飯 1材料 - 662kcal 蛋白質 17.6g 脂質 17.1g 食塩 2.7g
11  イカの辛みそ炒め 肉餃子 ふりかけご飯 1材料 - 528kcal 蛋白質 17.6g 脂質 8.5g 食塩 1.5g	12  回鍋肉 イカハンバーグ ごまご飯 1材料 - 574kcal 蛋白質 20.3g 脂質 14.6g 食塩 1.5g	13  野菜酢豚 九条ネギ入りオムレツ ゆかりご飯 1材料 - 617kcal 蛋白質 16.9g 脂質 13.8g 食塩 4g	14  鶏肉のコチュジャン焼き はんぺんチーズ おかかご飯 1材料 - 669kcal 蛋白質 23.6g 脂質 17.7g 食塩 2.9g	15  煮合わせ えびグラタン ふりかけご飯 1材料 - 523kcal 蛋白質 13.7g 脂質 6.1g 食塩 3.8g
18 	19  ハンバーグ(デミ) 目玉焼き ご飯 1材料 - 622kcal 蛋白質 23.8g 脂質 10.7g 食塩 4.3g	20  天ぷら盛り合わせ チキンステーキ ご飯(梅干し) 1材料 - 575kcal 蛋白質 17.5g 脂質 15.2g 食塩 2.3g	21  さば竜田揚げ ロースカツ ふりかけご飯 1材料 - 662kcal 蛋白質 21.6g 脂質 21.4g 食塩 2.7g	22  焼き肉とナムル さつま揚げ(紅生姜) ご飯 1材料 - 579kcal 蛋白質 25.3g 脂質 12.2g 食塩 3.6g
25  魚のエスカベッシュ お好み焼き ふりかけご飯 1材料 - 546kcal 蛋白質 16.1g 脂質 10.1g 食塩 2.6g	26  八宝菜風塩炒め かぼちゃキッシュ ごまご飯 1材料 - 568kcal 蛋白質 20.8g 脂質 14.1g 食塩 2.8g	27  チキン南蛮 はんぺんチーズ ゆかりご飯 1材料 - 599kcal 蛋白質 19.1g 脂質 14.2g 食塩 3.4g	28  豚肉と木耳の玉子炒め えびグラタン おかかご飯 1材料 - 650kcal 蛋白質 24.1g 脂質 14.6g 食塩 3.6g	29  カレイのきのこあんかけ イカ小判 ご飯(梅干し) 1材料 - 599kcal 蛋白質 26.4g 脂質 8.8g 食塩 2.8g

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。

