

# 2022年11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
	1	2	3	4
<b>12月~3月まで、 山かけそばの販売を中止致します。 大変申し訳ございません。</b>	 レモンペッパーチキンステーキ ふわふわ豆腐 おかかご飯 1食分 - 626kcal 蛋白質 23.8g 脂質 19.7g 食塩 5.1g	 回鍋肉 イカたっぷり小判 白ご飯 1食分 - 572kcal 蛋白質 16.8g 脂質 9.5g 食塩 4.3g		 さば竜田揚げ(おろし) 豆腐ハンバーグ ゆかりご飯 1食分 - 666kcal 蛋白質 22.4g 脂質 21.6g 食塩 4.5g
	7	8	9	10
 イカの辛みそ炒め 白身魚フライ ふりかけご飯 1食分 - 586kcal 蛋白質 17.2g 脂質 6g 食塩 2.3g	 魚と肉団子の甘酢あんかけ 三角春巻き ごまご飯 1食分 - 552kcal 蛋白質 17.7g 脂質 10.3g 食塩 2.5g	 鶏肉の香草パン粉焼き イカバーグ(紅生姜) ふりかけご飯 1食分 - 676kcal 蛋白質 25.9g 脂質 16.7g 食塩 3.7g	 魚の磯辺焼き ロールキャベツ ゆかりご飯 1食分 - 543kcal 蛋白質 21.2g 脂質 10.8g 食塩 3.3g	 チキン南蛮 かぼちゃキッシュ おかかご飯 1食分 - 619kcal 蛋白質 19.5g 脂質 16.7g 食塩 4.1g
14	15	16	17	18
 揚げ出し はんぺんチーズ ふりかけご飯 1食分 - 652kcal 蛋白質 23g 脂質 22g 食塩 3g	 アジの南蛮漬け 目玉焼きフライ 白ご飯 1食分 - 615kcal 蛋白質 21.8g 脂質 13.3g 食塩 1.4g	 ハンバーグ(デミ) 目玉焼き ごまご飯 1食分 - 644kcal 蛋白質 25.1g 脂質 13.7g 食塩 1.8g	 カレイのきのこあんかけ お好み焼き ふりかけご飯 1食分 - 628kcal 蛋白質 27g 脂質 13.1g 食塩 2g	 八宝菜風塩炒め つくね大葉巻き ふりかけご飯 1食分 - 583kcal 蛋白質 24g 脂質 14g 食塩 1.3g
21	22	23	24	25
 煮魚と野菜の炊き合わせ ロースカツ ふりかけご飯 1食分 - 576kcal 蛋白質 13.7g 脂質 9.5g 食塩 5.5g	 魚のエスカベッシュ チキンステーキ ゆかりご飯 1食分 - 583kcal 蛋白質 19.7g 脂質 11.7g 食塩 2.6g	 毎週土曜日は A・Cのみの おまかせランチ になります。	 タンドリーチキン まぐろ野菜カツ おかかご飯 1食分 - 630kcal 蛋白質 23.9g 脂質 15.6g 食塩 5.2g	 焼き肉とナムル 三角春巻き ごまご飯 1食分 - 585kcal 蛋白質 17.1g 脂質 13.9g 食塩 2.8g
28	29	30	平日限定メニュー  ※注文は9時までをお願いします。	
 イカとブロッコリーの塩炒め つくね大葉巻き ゆかりご飯 1食分 - 529kcal 蛋白質 26.1g 脂質 5.5g 食塩 3.9g	 さば塩焼き 焼き鳥 そぼろご飯 1食分 - 598kcal 蛋白質 20g 脂質 16.9g 食塩 2.7g	 鶏肉のコチュジャン焼き はんぺんチーズ 白ご飯 1食分 - 622kcal 蛋白質 22.3g 脂質 15.9g 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

■料理品のお知らせ 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。

