

2023年3月献立

フレッシュランチ

※栄養表示はご飯を含みます。

(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/



月	火	水	木	金
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。	サイドメニュー ビーフカレー 450円 豚丼 500円 カツカレー 500円 ※注文は9時まで にお願ひします	1 ハンバーグ(バター醤油) 目玉焼き ごまご飯 I材料 - 635kcal 蛋白質 22.8g 脂質 13.5g 食塩 2.4g	2 野菜酢豚 ポトチキンロール ゆかりご飯 I材料 - 639kcal 蛋白質 18.5g 脂質 15.8g 食塩 3.1g	3 八宝菜風塩炒め イカたっぷり小判 ふりかけご飯 I材料 - 583kcal 蛋白質 18.9g 脂質 12.3g 食塩 2.1g
	6 煮合わせ ビーフインコロック ふりかけご飯 I材料 - 619kcal 蛋白質 16.1g 脂質 13.3g 食塩 2.6g	7 焼き肉とナムル イカバーグ(コーン) ふりかけご飯 I材料 - 674kcal 蛋白質 19.7g 脂質 13.8g 食塩 6.4g	8 フロッキーとイカのカレー炒め ロースカツ そぼろご飯 I材料 - 562kcal 蛋白質 18.5g 脂質 11.1g 食塩 1.6g	9 レモンペッパーチキンステーキ ぎょうざフライ ふりかけご飯 I材料 - 719kcal 蛋白質 25.7g 脂質 22.3g 食塩 2.9g
13 オムレツ(トマト) ハムステーキ おかかご飯 I材料 - 660kcal 蛋白質 22.9g 脂質 11.4g 食塩 4.7g	14 タンドリーチキン チヂミ ごまご飯 I材料 - 599kcal 蛋白質 22.3g 脂質 13.5g 食塩 2.5g	15 魚のエスカベッシュ ロールキャベツ ふりかけご飯 I材料 - 541kcal 蛋白質 16.1g 脂質 10.4g 食塩 4.6g	16 豚肉と木耳の玉子炒め もち巾着 ふりかけご飯 I材料 - 609kcal 蛋白質 18.6g 脂質 16.2g 食塩 6.1g	17 魚の磯辺焼き お好み焼き そぼろご飯 I材料 - 584kcal 蛋白質 31.5g 脂質 10g 食塩 2.2g
20 ハンバーグ(デミ) ミートオムレツ ごまご飯 I材料 - 642kcal 蛋白質 22.3g 脂質 14.9g 食塩 3.4g	21 (Illustration of a man and woman)	22 チキン南蛮 イカたっぷり小判 ゆかりご飯 I材料 - 576kcal 蛋白質 21g 脂質 10.3g 食塩 3.4g	23 回鍋肉 ふわふわ豆腐バーグ ごはん I材料 - 589kcal 蛋白質 17.1g 脂質 11.4g 食塩 2.8g	24 魚と肉団子の甘酢あんかけ ベーコンポテトバーグ ふりかけご飯 I材料 - 549kcal 蛋白質 21.2g 脂質 7.8g 食塩 2.8g
27 鶏肉の香草パン粉焼き 三角春巻き ごはん I材料 - 680kcal 蛋白質 21.8g 脂質 16g 食塩 5.2g	28 カレイの油淋ソース つくね大葉巻き ふりかけご飯 I材料 - 576kcal 蛋白質 28.7g 脂質 9.4g 食塩 1.7g	29 揚げ出し かぼちゃキッシュ ふりかけご飯 I材料 - 716kcal 蛋白質 20.4g 脂質 23.9g 食塩 2.5g	30 天ぷら盛り合わせ ミートオムレツ ごまご飯 I材料 - 568kcal 蛋白質 11.7g 脂質 10.5g 食塩 3g	31 ゴーヤチャンプル 白身魚フライ ふりかけご飯 I材料 - 599kcal 蛋白質 16.8g 脂質 12.2g 食塩 5.3g

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。

■乾製品のお知らせ 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。