

2023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/](http://www.saikyu.or.jp/)

※栄養表示はご飯を含みます。

	月 2	火 3	水 4	木 5	金 6
山 か け そ ば	 鯖の竜田揚げ ロースカツ ゆかりご飯 1杯 - 690kcal 蛋白質 23.3g 脂質 22.2g 食塩 3.4g	 豚しゃぶ 厚揚げの煮物 ふりかけご飯 1杯 - 536kcal 蛋白質 14g 脂質 6.8g 食塩 5.1g	 レモンパッパーチキンステーキ 焼きそば 菜めし 1杯 - 634kcal 蛋白質 19.6g 脂質 19.6g 食塩 3.5g	 焼き肉とナムル もち巾着 ごまご飯 1杯 - 584kcal 蛋白質 19.3g 脂質 15.2g 食塩 4.4g	 カレイの油淋ソース れんこんきんぴら ふりかけご飯 1杯 - 592kcal 蛋白質 23.8g 脂質 9.7g 食塩 1.5g
か き 揚 げ う ど ん	 9	 天ぷら盛り合わせ かぼちゃキッシュ おかかご飯 1杯 - 643kcal 蛋白質 17.9g 脂質 20.3g 食塩 2.6g	 かに玉 切干大根煮 ふりかけご飯 1杯 - 683kcal 蛋白質 15.9g 脂質 16.2g 食塩 2.5g	 魚のエスカベッシュ ベーコンポテトバーグ ゆかりご飯 1杯 - 552kcal 蛋白質 17.9g 脂質 9.2g 食塩 3.5g	 豚肉と木耳の玉子炒め サラダ ごまご飯 1杯 - 608kcal 蛋白質 18.8g 脂質 17.8g 食塩 5.4g
山 か け そ ば	 ハンバーグ (おろしポン酢) がんも ふりかけご飯 1杯 - 674kcal 蛋白質 22.7g 脂質 16.7g 食塩 6.8g	 鶏肉の香草パン粉焼き もち巾着 ふりかけご飯 1杯 - 672kcal 蛋白質 24.4g 脂質 20.7g 食塩 5.4g	 すき焼き 三角春巻 おかかご飯 1杯 - 525kcal 蛋白質 17.4g 脂質 10g 食塩 3.8g	 揚げカレイのきのこあんかけ つくね大葉巻き 菜めし 1杯 - 628kcal 蛋白質 29.2g 脂質 12.3g 食塩 3g	 野菜酢豚 イカカツ ふりかけご飯 1杯 - 643kcal 蛋白質 14.2g 脂質 16.7g 食塩 2.1g
か き 揚 げ う ど ん	 揚げ出し お好み焼き そぼろご飯 1杯 - 738kcal 蛋白質 20.5g 脂質 26.6g 食塩 2.7g	 イカと揚げサバのトマトソース オムレツ 菜めし 1杯 - 577kcal 蛋白質 23.7g 脂質 13.4g 食塩 2.4g	 八宝菜風塩炒め つくね大葉巻き ごまご飯 1杯 - 628kcal 蛋白質 22.9g 脂質 13.6g 食塩 1.3g	 チキン南蛮 かぼちゃキッシュ ふりかけご飯 1杯 - 589kcal 蛋白質 18.8g 脂質 12.2g 食塩 2.1g	 さかなの磯辺焼き ベーコンポテトバーグ ゆかりご飯 1杯 - 544kcal 蛋白質 21.7g 脂質 11.3g 食塩 2.7g
山 か け そ ば	 鶏肉のコチュジャン焼き イカ小判 ふりかけご飯 1杯 - 662kcal 蛋白質 23.1g 脂質 19.2g 食塩 2.8g	 揚げナスと豚肉炒め 餃子 ふりかけご飯 1杯 - 577kcal 蛋白質 15g 脂質 16.4g 食塩 4.2g	<p>隔週ごとに山 かけそばと冷 やしかき揚げ うどんの販売 をいたします。</p> <p>平日限定メニュー</p> <p>ビーフカレー 450円</p> <p>カツカレー 500円</p> <p>豚丼 500円</p> <p>山かけそば 330円</p> <p>※注文は9時までに お願いします。</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
 ○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。

■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。
 ■昼食は1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。