

2023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.saikyuu.or.jp/>

※栄養表示はご飯を含みます。

	月	火	水	木	金
山 か け そ ば	平日限定メニュー  <p>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。</p>		1  <p>チキンステーキ ドライカレー 菜めし 1材料 - 640kcal 蛋白質 21.7g 脂質 19.2g 食塩 2.6g</p>	2  <p>カレーの油淋ソース サラダ おかかご飯 1材料 - 617kcal 蛋白質 27.8g 脂質 13.6g 食塩 2g</p>	3 
	か き 揚 げ う ど ん	6  <p>焼き肉とナムル 三角春巻 ふりかけご飯 1材料 - 628kcal 蛋白質 23.8g 脂質 17.7g 食塩 6.2g</p>	7  <p>レモンペッパーチキンステーキ イカカツ ゆかりご飯 1材料 - 617kcal 蛋白質 18.3g 脂質 21.8g 食塩 3.4g</p>	8  <p>魚のエスカベッシュ つくね大葉巻き ふりかけご飯 1材料 - 535kcal 蛋白質 18.8g 脂質 8.1g 食塩 2g</p>	9  <p>天ぷら盛り合わせ もち巾着 ふりかけご飯 1材料 - 682kcal 蛋白質 16.6g 脂質 22.5g 食塩 2.7g</p>
山 か け そ ば	13  <p>イカと揚げサバのトマトソース はんぺんチーズフライ ふりかけご飯 1材料 - 690kcal 蛋白質 26.9g 脂質 18.7g 食塩 3g</p>	14  <p>かに玉 麻婆豆腐 おかかご飯 1材料 - 670kcal 蛋白質 19.1g 脂質 19.5g 食塩 5.1g</p>	15  <p>八宝菜風塩炒め ロースカツ 菜めし 1材料 - 688kcal 蛋白質 20.7g 脂質 18.9g 食塩 5.3g</p>	16  <p>ハンバーグ(デミ) 昆布の煮物 ふりかけご飯 1材料 - 663kcal 蛋白質 24.4g 脂質 13.6g 食塩 3g</p>	17  <p>すき焼き お好み焼き ふりかけご飯 1材料 - 560kcal 蛋白質 19.2g 脂質 11.8g 食塩 4.5g</p>
	か き 揚 げ う ど ん	20  <p>鶏肉の香草パン粉焼き 三角春巻 ゆかりご飯 1材料 - 633kcal 蛋白質 20.8g 脂質 17.8g 食塩 3.9g</p>	21  <p>揚げ出し サラダ ふりかけご飯 1材料 - 676kcal 蛋白質 17.8g 脂質 20.6g 食塩 1.9g</p>	22  <p>揚げナスと豚肉炒め はんぺんチーズフライ ごまご飯 1材料 - 620kcal 蛋白質 15.8g 脂質 19.2g 食塩 2.2g</p>	23  <p>勤労感謝の日</p>
山 か け そ ば	27  <p>鶏肉のコチュジャン焼き イカカツ ふりかけご飯 1材料 - 623kcal 蛋白質 21.1g 脂質 19.1g 食塩 4.4g</p>	28  <p>揚げカレーのきのこあんかけ かぼちゃキッシュ ごまご飯 1材料 - 604kcal 蛋白質 24.8g 脂質 13.6g 食塩 1.4g</p>	29  <p>チキン南蛮 ミートオムレツ ふりかけご飯 1材料 - 599kcal 蛋白質 19.4g 脂質 14.1g 食塩 3g</p>	30  <p>豚肉と木耳の玉子炒め ハムカツ 菜めし 1材料 - 705kcal 蛋白質 22.6g 脂質 25g 食塩 5.9g</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。

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。

■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。