

2023年10月12日～10月25日メニュー

10/12(木)	10/13(金)	10/14(土)	10/16(月)	10/17(火)	10/18(水)
494Kカロリー	489Kカロリー	487Kカロリー	488Kカロリー	484Kカロリー	495Kカロリー
和風ポークチャップ	醤油旨味イカかつと 照焼チキンタルタルソース	肉じゃがオリエント風	いつもより大きいです!! えびかつ粒マスタードマヨ	ヘルシー十六穀米	天ぶら盛・天つゆ付 (えび・いわし・さつまいも)
名古屋風チキン味噌かつ 豚汁風煮 塩焼そば 手作り大学いも 醤油味野菜炒め 漬物	ピリ辛肉味噌豆腐 豚肉の和風カレー炒め ひじきのドレッシングサラダ キャベツの千草漬 わさび醤油パスタ 漬物	白身魚フライの甘タレ トマトクリームパスタ 絹厚揚げ豆腐煮 大根の梅おかか おから明太 漬物	豚ロース唐揚げ甘辛たれ 挽き肉チンジャオロース 野菜酸辣湯(サンラタン)風 手作りねぎ焼 キャベツのゴマドレ 漬物	食物繊維・ミネラルが豊富です!! 揚げ鶏のみぞれ和え 俵メンチカツ ペンネサラダ 納豆・ねぎ味噌 わかめの酢の物・漬物	豚肉の和風マリネ 茄子の味噌そぼろあんかけ 旨塩春雨 雷こんにゃく(2ヶ) うの花 千切たくあん黒ごま和え
10/19(木)	10/20(金)	10/21(土)	10/23(月)	10/24(火)	10/25(水)
494Kカロリー	488Kカロリー	494Kカロリー	494Kカロリー	487Kカロリー	496Kカロリー
おいしいヒレかつ(2枚) すりごまソース	梅干しごま塩御飯	豚肉の中華丼風煮	黒胡椒ソースの ハンバーグ	細切昆布御飯	揚げ鶏のトマトソース
ホントに美味しいです!! 厚切ハムポテトサラダ焼 そば屋風カレー 揚れんこん甘辛和え 白菜キムチ スパゲティナポリタン・漬物	鶏肉の塩麹漬焼 揚たらの油淋だれ 豚肉の味噌しぐれ煮 ねぎマヨさつま揚 キャベツと人参の野菜ドレッシング和え ひじきと切干大根の佃煮・漬物	目玉焼フライ ポロネーゼぎょうざ 和風ツナスパゲティ 青唐辛子みそ 大根の生姜酢 漬物	いかしそチーズカツ 煮物(がんも・こんにゃく) 挽肉と茄子のトマトカレー コールスローサラダ ボンゴレスパゲティ 漬物	豚天おろし炊き 鶏肉の甘辛揚煮 さばの塩焼・八宝菜 切干大根とキクラゲの マヨネーズ和え わかめとねぎのぬた・漬物	豚肉のコチュジャン焼 もちり水餃子(2ヶ) 大豆ピリ辛肉味噌 ひじきのナムル スパゲティアラビアータ 漬物

※食品衛生上お弁当は涼しいところで保管したうえで、
1時頃までに、お召し上がりください。

(カロリー表示) 表中のカロリーは副食のみです。
ライスのみのカロリーは388Kカロリーです。
ライスで使用しているお米は国産米です。

※個別のアレルゲンには対応していません。御理解の程よろしくお願いたします。

TEL (027)-382-7755
FAX (027)-382-0320
FAX (027)-382-0707

まごころの味 (株) 若松屋

http://wakamatsuya-bento.com
Gmail:wakamatsuya7755@gmail.com

