

10

10/9 (木)	10/10 (金)	10/13 (月)	10/14 (火)	10/15 (水)
371Kカロリー	367Kカロリー		494Kカロリー	342Kカロリー
赤魚とさつまいもの 天井風	炊き込み御飯	スポーツの日	ソースとんかつ	鶏肉のコチュジャン焼
鶏肉みそ漬焼 かぼちゃの豆腐ハンバーグマヨだれ 四川風麻婆茄子 わかめときゅうりの酢の物 スライスたくあん(2枚) 漬物	鶏肉の塩麹天ぷら 豚肉のしぐれ煮 さんまの南蛮漬 昆布入り和風ペロンチーノ こんにゃくの田楽味噌(2ヶ) ひじきサラダ・梅酢大根	手作りのとんかつ! カリッと揚げたカツを特製の ソースにくぐらせました!	バターチキンカレー 厚切ハムポテトサラダ焼 サイコロステーキ(2ヶ) おろしポン酢ソース わかめのピリ辛和え 黒こしょうスパゲティ・漬物	茄子と豆腐の みぞれ揚げ出し いかしそチーズかつ 旨塩春雨 ひじきのドレッシングサラダ ゆず風味白大根
10/16 (木)	10/17 (金)	10/20 (月)	10/21 (火)	10/22 (水)
422Kカロリー	525Kカロリー	325Kカロリー	374Kカロリー	392Kカロリー
ハンバーグトマトソース	チキン南蛮	えびフライ(2本)	鶏肉の塩麹漬焼	ピリ辛豚肉生姜焼
鶏唐揚げ(旨辛・塩レモン) 四川風麻婆豆腐 煮物(がんも・こんにゃく) コールスローサラダ たらこスパゲティ 漬物	金沢ビーフカレーフライ さばの西京味噌焼 じゃがいもと挽肉の ピリ辛炒め スパゲティミートソース さくら玉葱	豚肉の甘辛味噌焼 茄子と挽肉のトマトカレー ミニハンバーグ黒胡椒ソース キャベツと人参の野菜ドレッシング バジリコスパゲティ 漬物	揚げ出し豆腐・かぼちゃ・ おくら・肉そぼろあんかけ さばの塩焼 厚焼玉子 ねぎマヨさつま揚げ キャベツの千草漬・紅生姜	名古屋風チキン味噌かつ 水餃子油淋ソース ペネサダ 切干大根炒め煮 わかめの酢の物 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、[カロリー表示]表中のカロリーは副食のみです。

1時頃までに、お召し上がりください。

ライスのみのカロリーは388Kカロリーです。

※個別のアレルゲンには対応していません。ご理解の程よろしくお願いいたします。

ライスで使用しているお米は国産米です。

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

