

# 11月



## おにぎり弁当

2(月)	3(火)	4(水)	5(木)	6(金)
<b>ビーフコロッケ&amp;さば焼き</b> 醤油香るわかめのおにぎり 558kcal 脂質21.7g 蛋白質17.9g 塩分2.5g	 <b>文化の日</b> 鶏竜田の甘辛ネギソース ゆかりのおにぎり 619kcal 脂質30.1g 蛋白質16.9g 塩分2.2g	<b>鶏竜田の甘辛ネギソース</b> ゆかりのおにぎり 619kcal 脂質30.1g 蛋白質16.9g 塩分2.2g	<b>回鍋肉</b> おかかのおにぎり 525kcal 脂質23.2g 蛋白質15.8g 塩分2.6g	<b>手作り風メンチカツ</b> 塩こんぶのおにぎり 535kcal 脂質22.7g 蛋白質11.7g 塩分2.8g
9(月)	10(火)	11(水)	12(木)	13(金)
<b>とんかつ</b> 鮭のおにぎり 560kcal 脂質26.3g 蛋白質13.5g 塩分1.6g	<b>ハンバーグオニオンデミソース</b> 塩こんぶのおにぎり 514kcal 脂質21.8g 蛋白質19.0g 塩分3.6g	<b>麻婆茄子</b> おかかのおにぎり 504kcal 脂質19.8g 蛋白質15.0g 塩分2.9g	<b>肉じゃがフライ</b> ゆかりのおにぎり 467kcal 脂質17.0g 蛋白質9.5g 塩分2.9g	<b>彩りチンジャオロース</b> 醤油香るわかめのおにぎり 453kcal 脂質14.3g 蛋白質17.0g 塩分2.9g
16(月)	17(火)	18(水)	19(木)	20(金)
<b>チキンフランクシチュー</b> 塩こんぶのおにぎり 481kcal 脂質14.7g 蛋白質14.2g 塩分4.0g	<b>牛肉のフルコギ</b> おかかのおにぎり 453kcal 脂質13.5g 蛋白質15.6g 塩分2.6g	<b>豚ロースの照焼</b> 鮭のおにぎり 429kcal 脂質12.3g 蛋白質17.2g 塩分2.5g	<b>ジャンボエビフライ</b> 醤油香るわかめのおにぎり 430kcal 脂質11.5g 蛋白質12.1g 塩分2.5g	<b>鶏千り</b> 五穀青菜のおにぎり 452kcal 脂質12.4g 蛋白質18.2g 塩分3.3g
23(月)	24(火)	25(水)	26(木)	27(金)
 <b>勤労感謝の日</b> ジューシーメンチカツ 鮭のおにぎり 607kcal 脂質29.2g 蛋白質22.6g 塩分3.1g	<b>ジューシーメンチカツ</b> 鮭のおにぎり 607kcal 脂質29.2g 蛋白質22.6g 塩分3.1g	<b>鶏肉の洋風ソテー</b> わかめと梅のおにぎり 555kcal 脂質22.8g 蛋白質19.1g 塩分2.7g	<b>豚すきやき</b> 塩こんぶのおにぎり 463kcal 脂質12.3g 蛋白質15.1g 塩分4.3g	<b>豆腐挽肉包み揚げ和風きのこあんかけ</b> おかかのおにぎり 567kcal 脂質26.1g 蛋白質15.1g 塩分2.3g
30(月)	栄養価はおにぎり1個込みの数値です。栄養価は献立作成時の予定値です。内容の変更により数値は変動致します。又、仕込の都合により献立が変更になる場合があります。ご了承下さい。		 ※写真は一例です	 オードフルやおかずの盛り合せ、会議用の折詰弁当なども承ります。お気軽にご相談ください。ご予算やケースに合わせてご利用ください。ご予約は3営業日前までお願いいたします
<b>鶏肉のザンギ揚げ</b> ゆかりのおにぎり 585kcal 脂質22.8g 蛋白質18.3g 塩分1.7g				