

ぼたん弁当

1月20日▶2月1日

受付時間8:00~9:00 数量の変更は9:30迄にお願いします



毎朝お弁当の写真やメニューを配信中!!!
友だち登録はQRコードから
ID検索は@441nrqxfより



◆◆週一弁当 1/20~蟹あんかけ炒飯&ザンギ風唐揚げ 1/22~鮭と塩昆布のバター醤油ごはん&イベリコ豚の生姜焼き 1/27~和風博多明太子スパ&こだわりハンバーグおろしソース◆◆

20 (月) 蟹あんかけ炒飯&ザンギ風唐揚げ

- ハンバーグきのこおろしソースかけ
- 5種野菜のすり身天
- 国産あじの蒲焼風

エネルギー/854Kcal 脂肪/25.1g タンパク質/30.7g 塩分/3.0g

27 (月) 和風博多明太子スパ&こだわりハンバーグおろしソース

- 豚肉と青梗菜の中華炒め
- 三陸産茎わかめの磯風味カツ
- イワシ唐揚げの青じそマヨかけ

エネルギー/796Kcal 脂肪/23.2g タンパク質/26.2g 塩分/3.4g

21 (火) 蟹あんかけ炒飯&ザンギ風唐揚げ

- 鶏肉の特製塩だれ炒め
- ホキの手付けパン粉フライ
- さつまいもサラダ

エネルギー/740Kcal 脂肪/28.9g タンパク質/17.3g 塩分/3.2g

28 (火) 和風博多明太子スパ&こだわりハンバーグおろしソース

- 牛肉のおろしソテー
- 生姜醤油鶏もも唐揚げ
- ますのマヨネーズ焼き

エネルギー/762Kcal 脂肪/29.5g タンパク質/20.8g 塩分/2.2g

22 (水) 鮭と塩昆布のバター醤油ごはん&イベリコ豚の生姜焼き

フライにゆかりタルタルソースをかけます☺

- 五目ごはん
- 角ハムカツ・カニ爪風フライ
- タラの香味焼き

エネルギー/826Kcal 脂肪/23.6g タンパク質/22.2g 塩分/5.5g

29 (水) 和風博多明太子スパ&こだわりハンバーグおろしソース

オリジナルごまソースでどうぞ!

- ふっくらメンチカツ
- 大根と鶏肉の柚子塩鍋風
- サバのネギ味噌焼き

エネルギー/787Kcal 脂肪/23.8g タンパク質/24.1g 塩分/4.0g

23 (木) 鮭と塩昆布のバター醤油ごはん&イベリコ豚の生姜焼き

- 豚ロースの手作りカツレツ風
- ニシンの竜田トマトソースかけ
- 厚焼き玉子

エネルギー/848Kcal 脂肪/30.9g タンパク質/31.2g 塩分/2.4g

30 (木) 和風博多明太子スパ&こだわりハンバーグおろしソース

エビ天・白身魚天・かき揚げの3種です☺

- 天ぷら盛り合わせ
- 大根のツナあんかけ
- 玉子豆腐

エネルギー/673Kcal 脂肪/19.4g タンパク質/12.9g 塩分/4.1g

24 (金) 鮭と塩昆布のバター醤油ごはん&イベリコ豚の生姜焼き

豚ロース煮物と魚の唐揚げとエビフライに玉子あんをかけました♪

- MIX玉子とじ
- 八幡巻き
- 山菜と油揚げの高野豆腐煮

エネルギー/825Kcal 脂肪/29.3g タンパク質/29.3g 塩分/3.5g

31 (金) 和風博多明太子スパ&こだわりハンバーグおろしソース

- 菜の花と筍の豆腐ハンバーグ梅ソースかけ
- やわらかチキンカツ
- 海老フリッターピリ辛オーロラソースからめ

エネルギー/776Kcal 脂肪/24.9g タンパク質/25.3g 塩分/3.5g

25 (土)

1 (土)

オリジナルメニュー

(株)こめやフードサービス

静岡店 TEL054-265-8339/FAX054-265-7988
焼津店 TEL054-647-7700/FAX054-647-7800
富士店 TEL0545-57-3030/FAX0545-57-3031
掛川店 TEL0537-23-2108/FAX0537-23-4849

◇◇洗浄機の故障の原因となりますので割箸はお弁当箱に入れないうお願いいたします◇◇