



栄養のバランスを重視した

手造りお弁当メニュー



2021年9月6日(月)～9月10日(金) / 9月13日(月)～9月17日(金)

9月

6日
419Kcal
塩分 2.8g

レッドマサラカレーで カツカレー

ホキのソテー和風タルタルソース
スパゲティ 野菜サラダ
珈琲煮豆 福神漬

そば
落花生
えび
かに

7日
389Kcal
塩分 2.6g

むぎとろで 和風弁当 (麦めしととろろ)

赤魚照焼 野菜かき揚げ
菜の花辛子和え 金平ごぼう
つくね串 きざみ海苔
海の華 キャベツ一夜漬

そば
落花生
えび
かに

8日
412Kcal
塩分 2.5g

四川風麻婆豆腐で 麻婆丼

卵黄ソース入つくねバーグ中華ソース
骨なしカレー唐揚旨塩ドレッシング添え
チンゲン菜のおひたし 黄桃
千切キャベツ

そば
落花生
えび
かに

9日
427Kcal
塩分 2.6g

ハッシュドビーフで ハヤシライス

ふわとろオムレツ 一口ホッケフライ
うずら卵とウインナー串フライ
チーズペンネ ポテトサラダ
角切昆布佃煮

そば
落花生
えび
かに

10日
352Kcal
塩分 2.7g

ジーローハン 鶏肉飯で台湾気分

タラの中華蒸し 揚大根もち
えび春雨 筍ピリ辛そばろ煮
きゅうり一夜漬
マヨネーズ添え千切キャベツ

そば
落花生
えび
かに

月

13日
372Kcal
塩分 2.9g

ヘルシー! 鶏五目釜めし

銀鱈西京漬焼 玉子屋のミニ豆腐
かぼちゃ天ぷら かにかま天ぷら
レンコン金平 なめこおろし
磯華玉子巻 うずら豆煮 白菜一夜漬

そば
落花生
えび
かに

火

14日
463Kcal
塩分 2.7g

★オススメ! レモンペッパーチキン

ブラックカレーコロッケ
ラタトゥイユ ぜんまい田舎煮
山くらげ柚子胡椒
千切キャベツミックス

そば
落花生
えび
かに

水

15日
400Kcal
塩分 2.4g

チーズinメンチカツ

ほっけ塩焼 ゴーヤチャンブルー
フキと油揚げ煮 味の華
千切キャベツ

そば
落花生
えび
かに

木

16日
410Kcal
塩分 2.6g

★人気メニュー! 中華風弁当

かに玉甘酢あんかけ ソース焼そば
美味しい春巻 棒棒鶏サラダ
野菜炒め グリーンザーサイ

そば
落花生
えび
かに

金

17日
444Kcal
塩分 2.8g

牛丼風煮と さば味噌煮

はんぺんフライ 小松菜おひたし
しばキクラゲ 大根ゆず一夜漬
ドレッシング添え千切キャベツ

そば
落花生
えび
かに

9/6(月)～9/10(金)は秋のごはんを食べよう！キャンペーン ごはんにかけてくなるおかずで一週間です。かけたりのせたりはもちろん、別々に食べてもごはんがすすむ一週間です♪



- ✓ ライスの容器にお箸や紙コップ等、ライス以外の物をお入れにならないよう、お願い致します。
- ✓ お弁当の容器は電子レンジ対応ではございません。温める際は別の皿などに移して温めて下さい。
- ✓ 個包装の調味料は使用量に個人差がございますので、表記カロリーには含まれておりません。
- ✓ 新鮮な食材を使用しておりますが、なるべく午後1時頃までにお召し上がり下さい。

◆エネルギーの表示値は目安です。◆ライスのカロリーは340Kcalです。◆個包装の調味料はご使用量に個人差がございますので表記カロリーには含まれておりません。◆仕入状況によりメニュー内容を変更させていただく場合がございますのでご了承ください。◆アレルギー物質特定原材料7品目のうち卵・乳成分・小麦は毎日のお弁当に含まれます。その他の4品目につきましては各日右枠の黒字で表示しております。◆弊社製造工場ではそばを含む製品を製造しております。◆調理、盛付け過程においては、アレルギー物質の二次的混入を防ぐために細心の注意を払っておりますが、絶対的なものではありません。重篤な方、過敏な方は十分にご理解、ご留意いただきますようお願い申し上げます。◆ライスにはシールド乳酸菌®を100億個配合しております。※シールド乳酸菌®は森永乳業株式会社の登録商標です

★ピヨちゃんのおすすめメニュー【毎日のメニューから1品ご紹介します】

9/6(月)～9/10(金)



9/13(月)～9/17(金)

