

2019.10 LUNCH MENU

かほくのランチメニュー

ご注文・お問い合わせは【河北食品】まで
TEL. **073-454-0223**
FAX.073-454-0080

MON - 月 - TUE - 火 - WED - 水 - THU - 木 - FRI - 金 -

	<p>1 鯖味噌煮 コロッケ・インゲン金平 熱量:400kcal たんぱく質:15.8g 脂質:18.0g 塩分:3.4g</p>	<p>2 えびかつ オムレツ・ひじき煮 熱量:420kcal たんぱく質:19.2g 脂質:20.4g 塩分:3.4g</p>	<p>3 鰯南蛮漬け お好み焼き・しぐれ煮 熱量:393kcal たんぱく質:19.0g 脂質:14.6g 塩分:3.3g</p>	<p>4 鶏天 ポテトサラダ・大豆煮 熱量:390kcal たんぱく質:20.8g 脂質:18.1g 塩分:3.3g</p>
<p>7 ハムチーズフライ チキンステーキ・厚焼き玉子 熱量:388kcal たんぱく質:15.8g 脂質:14.4g 塩分:3.3g</p>	<p>8 赤魚天ぷらの甘酢あんかけ イカフライ・ジャーマンポテト 熱量:418kcal たんぱく質:19.5g 脂質:18.8g 塩分:3.1g</p>	<p>9 ハンバーグ 甘酢和え・切干大根煮 熱量:414kcal たんぱく質:18.6g 脂質:15.7g 塩分:3.5g</p>	 <p>10 ぶりカツ エビフライ・ナポリタン 熱量:457kcal たんぱく質:19.9g 脂質:29.1g 塩分:3.6g</p>	<p>11 豆腐ステーキ のりサラダフライ・マカロニサラダ 熱量:394kcal たんぱく質:9.9g 脂質:20.2g 塩分:3.1g</p>
<p>14 体育の日</p>	<p>15 もちさくポテト 太刀魚の塩焼き・ビーンズサラダ 熱量:441kcal たんぱく質:23.3g 脂質:24.2g 塩分:3.4g</p>	<p>16 クラムチャウダーフライ 豆腐ハンバーグ・シルバーサラダ 熱量:476kcal たんぱく質:12.2g 脂質:26.2g 塩分:3.5g</p>	<p>17 牛ごぼうれんこんメンチカツ 高菜スパゲティ・鼈甲煮 熱量:394kcal たんぱく質:15.0g 脂質:13.0g 塩分:3.6g</p>	<p>18 ホッケ塩焼き 春巻き・スクランブルエッグ 熱量:388kcal たんぱく質:15.2g 脂質:15.2g 塩分:3.3g</p>
<p>21 八宝菜 白身の天ぷら・レンコンサラダ 熱量:427kcal たんぱく質:17.7g 脂質:31.5g 塩分:3.3g</p>	<p>22 即位礼正殿の儀</p>	<p>23 チキン南蛮 肉じゃが・竹輪煮 熱量:475kcal たんぱく質:17.1g 脂質:28.0g 塩分:3.6g</p>	<p>24 炊き込みご飯 彩り御飯の日 鯖の塩焼き・さつま揚げ 熱量:423kcal たんぱく質:24.4g 脂質:21.6g 塩分:3.8g</p>	<p>25 ビーフカツレツ 刻み昆布煮・ゆず和え 熱量:418kcal たんぱく質:13.3g 脂質:15.7g 塩分:3.3g</p>
<p>28 さんま塩焼き コロッケ・竹輪のピリ辛炒め 熱量:428kcal たんぱく質:21.8g 脂質:24.7g 塩分:3.6g</p>	 <p>29 鶏の唐揚げ スパゲティサラダ・若竹煮 熱量:504kcal たんぱく質:17.9g 脂質:34.4g 塩分:3.2g</p>	<p>30 麻婆豆腐 とんかつ・南瓜の煮物 熱量:394kcal たんぱく質:17.1g 脂質:13.9g 塩分:3.2g</p>	<p>31 デミグラスフライ 白身フライ・根菜金平 熱量:518kcal たんぱく質:18.5g 脂質:30.5g 塩分:3.4g</p>	

お客様の大事な
お食事のために!! **安心・安全・美味しい**
真心込めてお届けします!!

★仕入れの状況により、内容が変更する場合があります。ご了承ください。
★栄養カロリーは、おかずのみです。
ご飯は260gで熱量455kcal、たんぱく質6.8g、脂質0.8gです。
★衛生上、お弁当は配達当日の13時までにお召し上がりください。

 **Kahoku** 株式会社 かほく食品
HACCP 認証取得工場
<http://www.kahoku-w.com/>