F弁当 Fish Lunch 10月

木 1 431 kcal	金 2 429 kcal	土 3 424 kcal
サバ塩焼き	アジみりん焼き	ブリ塩焼き
チキンカツ	マーボーカレー	豚キムチ
～玉子とじ～	白身チーズフライ	海老カツ
マカロニサラダ	もやし山菜ナムル	根菜煮
小松菜おひたし	粉ふき芋	カリフラワー酢漬け
	月 5 418 kcal	火 6 422 kcal
	カレイバター焼き	ほっけ塩焼き
	トンカツ＆蓮根天	肉じゃが
	じゃがいもトマト煮	クラッシュハムカツ
	サイコロ高野玉子とじ	ひじきと慈姑のマヨサラダ
	ブロッコリー胡麻和え	青菜とコーンのおひたし
水 7 433 kcal	木 8 427 kcal	金 9 419 kcal
赤魚塩焼き	サケ西京焼き	サワラ塩焼き
鶏のから揚げ	豚丼風	ハッシュドビーフ
ベーコン野菜炒め	イカ紫蘇チーズフライ	白身フライ
切干大根煮	ポテトサラダ	春雨マヨサラダ
雷こんにゃく	オクラとカニカマの和え物	枝豆ゆかり和え
土 10 407 kcal		月 12 417 kcal
タラ青じそ焼き		アジ塩焼き
メンチカツ		ポークチャップ
豚肉野菜炒め		赤魚カツ（白味噌風味）
金平ごぼう		ハムとキャベツのマスタード和え
厚焼き玉子		青梗菜と竹輪のおかか和え
火 13 421 kcal	水 14 410 kcal	木 15 418 kcal
サバカレー焼き	ブリ幽庵焼き	カレイ塩焼き
かぼちゃコロッケ	麻婆茄子	ハンバーグ＆オムレツ
チンジャオロース	春巻	～トマトソース～
豚トロ焼きビーフン	蓮根カレー炒め	明太子ポテト
コーンソテー	大根あっさり漬け	揚げ餃子

お申込み
お問合せは

呉築地営業所・本社工場　呉市築地町5-10
TEL 0823-23-6741
FAX 0823-25-4766
配達エリア　呉市・東広島市・安芸郡一部

広島営業所
TEL 0823-27-6770
FAX 0823-25-4766
配達エリア　広島市・安芸郡・東広島市

●表記カロリーはF弁当のおかずのみの数値です。ライスは420kcalになります。●前日の16時までにご予約ください。●前日が、日曜日・祝日の場合その前の日の１６時までにご予約をお願いします。●材料入手の都合により、一部メニューを変更することがあります。予めご了承ください。