F弁当 Fish Lunch

10月

金 16 397 kcal
しまほっけ胡麻醤油焼き
茄子のはさみ揚げ＆蓮根天
八宝菜
ウインナーマリネ
枝豆コーンサラダ

土 17 420 kcal
赤魚塩焼き
ささみフライ
回鍋肉
ツナとワカメの味ぽん和え
小松菜おひたし

月 19 414 kcal
鮭バター焼き
コロッケメンチカツ
牛肉とごぼう時雨煮
青梗菜とツナの卵とじ
コールスローサラダ

火 20 408 kcal
サワラ塩焼き
豚生姜焼き
海老カツ
ポテトサラダ
もやし生酢

水 21 434 kcal
タラ唐揚げ
ビーフカレー
白身フライ
マカロニサラダ
コーンソテー

木 22 430 kcal
サバ塩焼き
トンカツ
～玉子とじ～
ひじき煮
大根なます

金 23 415 kcal
アジ西京焼き
チャーシューもやし炒め
プルコギ風フライ
切干大根煮
小松菜おひたし

土 24 406 kcal
ブリ塩焼き
ポークビーンズ
コーンフライ
切昆布煮
ブロッコリーシーチキン和え

月 26 407 kcal
カレイ青紫蘇焼き
鶏ミンチごぼう金平カツ
チャプチェ
じゃがいもコンソメ煮
青梗菜ピリ辛和え

火 27 417 kcal
ほっけ塩焼き
豚の焼肉風炒め
アジフライ
筑前煮
カリフラワーカレー酢漬け

水 28 413 kcal
赤魚照り焼き
マーボー豆腐
チヂミ＆餃子
春雨中華サラダ
インゲン胡麻和え

木 29 419 kcal
鮭塩焼き
チンジャオロース風
牛ハラミフライ＆蓮根天
棒棒鶏サラダ
粉ふき芋

金 30 401 kcal
サワラ西京焼き
カレーコロッケ
汁なしタンタンメン風
ひじき五目煮
玉子焼き

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。