F弁当 Fish Lunch

11月

	月 2 409 kcal	火 3 412 kcal	
	サバの塩焼き	アジの照り焼き	
	南瓜ひき肉フライ	豚しゃぶ	
	茄子とベーコンのラタティユ	白身フライ	
	大根中華サラダ	麻婆ビーフン	
	白菜のおかか和え	ポテトサラダ	
水 4 415 kcal	木 5 436 kcal	金 6 422 kcal	
ブリの塩焼き	カレイバター焼き	ほっけ胡麻醤油焼き	
牛丼風	酢豚風	ハンバーグデミソース	
ベーコンカレーフライ	鶏のから揚げ	チキンカツ	
ひじき煮	青梗菜と白菜の中華風煮	ジャーマンポテト	
大根なます	もやし胡麻なます	コーンサラダ	
土 7 415 kcal		月 9 419 kcal	
赤魚塩焼き		鮭バター焼き	
キーマカレー		赤魚カツ	
イカメンチカツ		クリームシチュー	
春雨マヨサラダ		大根味噌炒め	
こふき芋		カリフラワー酢漬け	
火 10 426 kcal	水 11 414 kcal	木 12 420 kcal	
サワラ塩焼き	サバみりん焼き	タラ塩焼き	
トンカツ＆蓮根天	マーボーカレー	牛すき焼き風	
茄子の甘辛煮	イカカツ	アジフライ	
マカロニサラダ	もやし山菜ナムル	じゃがいもトマト煮	
インゲンとコーンの和え物	小松菜おひたし	枝豆ゆかり和え	
金 13 426 kcal	土 14 411 kcal		
アジカレー焼き	ブリ青じそ焼き		
豚キムチ	チキン～トマトソース和え		
海老カツ	豚肉野菜炒め		
春雨中華サラダ	サイコロ高野玉子とじ		
ブロッコリー胡麻和え	がんも煮		

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。