

# Lunch Menu 10 October

ランチメニュー

Pick UP!



## Saturday

**1** ペッパーステーキ  
野菜コロッケ

- A ●マカロニツナマヨ和え  
●白菜のそぼろ炒め  
●蒟蒻と昆布の煮物

324 kcal

B +和風オムレツ

**8** タコベジカツ  
肉詰めいなり

- A ●じゃが芋と人参のそぼろ煮  
●ひじきとえりんぎのべべロン炒め  
●オクラのおかか和え

335 kcal

B +ひき肉入り金平

**15** 豚玉ねぎ串カツ  
オムレツ

- A ●からし菜のツナ和え  
●ひじき煮  
●かぶと大豆の煮物

365 kcal

B +濃厚トマトグラタン

**22** ハンバーグステーキ  
サーモンフライ

- A ●白菜とハムのマスタード和え  
●ザーサイとしらたきの炒め物  
●大根のだし煮

387 kcal

B +小籠包

**29** ハムカツ  
豚肉ともやしの炒め物

- A ●大根とミートボールのピリ辛煮  
●春菊のおかか和え  
●高野豆腐の煮物

320 kcal

B +肉じゃが

**Monday**

**3** メンチカツ  
チキンナゲット

- A ●キャベツとアスパラのサラダ  
●木耳の中華炒め  
●さつま芋煮

426 kcal

B +ゴボウサラダ

丼 豚生姜焼き丼 | 麺 かき揚げうどんorそば

**10** ピリ辛団子  
もちさくポテト

- A ●白菜と豆マリネ  
●スタミナ炒め  
●黒胡椒煮

327 kcal

B +菜の花スクランブルエッグ

**17** 白身フライ  
野菜肉巻き

- A ●豚キムチ春雨  
●ふきと里芋の土佐煮  
●インゲンの酢味噌和え

378 kcal

B +鶏野菜玉子焼き

丼 豚生姜焼き丼 | 麺 海老天うどんorそば

**24** イカしそチーズカツ  
チキンピカタ

- A ●焼きビーフン  
●じゃがいものコンソメ煮  
●水菜の和風サラダ

302 kcal

B +根菜マリネ

丼 ハヤシライス | 麺 キス天うどんorそば

**31** チキンカツ  
かぼちゃしゅうまい

- A ●高菜スパゲティ  
●水菜の豆腐サラダ  
●かぶとインゲンの煮物

395 kcal

B +ショコラケーキ

丼 豚生姜焼き丼 | 麺 きつねうどんorそば

**Tuesday**

**4** 唐揚げネギソース  
切干大根のチャンプル

- A ●大根菜のオイスター煮  
●ワケギとイカのぬた和え

374 kcal

B +豚肉の五目炒め

丼 ソースカツ丼 | 麺 味噌ラーメン

**11** 玉子サラダフライ  
野菜かき揚げ

- A ●焼きうどん  
●なすの生姜煮  
●水菜とえのきの中華サラダ

460 kcal

B +鶏肉の甘辛炒め

丼 カツ丼 | 麺 醤油ラーメン

**18** 春巻き  
海老ステーキ

- A ●さつま揚げと昆布の煮物  
●山くらげ炒め  
●小松菜サラダ

364 kcal

B +海鮮サラダ

丼 ソースカツ丼 | 麺 味噌ラーメン

**25** 豚天ゆかり風味  
お好み焼き

- A ●ほうれん草の炒め物  
●切干大根のサラダ  
●煮豆あおのり風味

420 kcal

B +りんごゼリー

丼 カツ丼 | 麺 醤油ラーメン

10月から  
温かい麺に  
変更  
になります!!

**Wednesday**

**5** 牛肉のオイスター炒め  
イカカツ

- A ●焼きさつま揚げ  
●レンコンの昆布煮  
●ポテトサラダ

382 kcal

B +鯖のみそ煮

丼 鶏南蛮揚げ丼 | 麺 山菜うどんorそば

**12** 海老八宝菜  
豆腐ステーキ

- A ●ポテトとベーコンのソテー  
●ひき肉ピリ辛炒め  
●きゅうりと生姜の和え物

400 kcal

B +海苔のせおにぎりチキン

丼 天丼 | 麺 肉うどんorそば

**19** 鶏磯辺天  
サバの塩焼き

- A ●肉野菜炒め  
●野菜コンソメ煮  
●きゅうりの梅肉和え

389 kcal

B +蒸し鶏メンマ

丼 鶏南蛮揚げ丼 | 麺 かき揚げうどんorそば

**26** くわい入り大判つくね  
あじフライ〜わさびソース〜

- A ●ウイナーナポリタン  
●たけのこ煮  
●キャロットラペ

460 kcal

B +カップめかぶ

丼 天丼 | 麺 カレーうどんorそば

10月25日 五目おこわ  
の提供です。

※AランチBランチのみの提供となります。  
※白米への変更はできません。

**Thursday**

**6** トンカツ  
棒餃子

- A ●カレーマカロニサラダ  
●チンゲン菜と木耳の中華あん  
●冬瓜の煮物

447 kcal

B +ごま団子

丼 焼肉丼 | 麺 担々麺

**13** チンジャオロース  
アジフライ

- A ●蒸し鶏の梅バスタ  
●チンゲン菜の煮びたし  
●ズッキーニのコンソメ煮

314 kcal

B +カップめかぶ

丼 豚肉のサルサ丼 | 麺 チゲラーメン

**20** チーズメンチカツ  
キャベツメンチカツ

- A ●シーフードクリーム煮込み  
●プレーンオムレツ  
●野菜のソテー

489 kcal

B +ミニ大福つぶあん

丼 焼肉丼 | 麺 担々麺

**27** クリーミーフライ  
ワッフルさつま揚げ

- A ●中華煮  
●ベッパーソテー  
●肉団子

358 kcal

B +豚キムチ炒め

丼 豚肉のサルサ丼 | 麺 チゲラーメン

事前登録が必要ですが、  
WEB注文できます。

インスタ  
始めました。

LINE@始めました。  
お気軽にお問い合わせください。

ROWAL19820901

**Friday**

**7** カレイの天ぷら  
高菜オムレツ

- A ●チャブチェ  
●カリフラワーの洋風煮  
●しろ菜のナムル

345 kcal

B +ミニおでん

丼 鶏そぼろ丼 | 麺 カレーうどんorそば

**14** ハンバーグ・ボン酢〜  
カツオと昆布の合わせだしコロッケ

- A ●インゲンのザーサイ和え  
●ニラとキムチもやし炒め  
●切干大根と蓮根の煮物

404 kcal

B +黒糖わらび餅

丼 ビビンバ丼 | 麺 きつねうどんorそば

**21** あじの生姜煮  
カレーコロッケ

- A ●ごまだれ豚しゃぶ  
●ちくわの煮物  
●こんにやくステーキ

368 kcal

B +牛肉のしくれ煮

丼 鶏そぼろ丼 | 麺 豚キムチうどんorそば

**28** さわらの塩焼き  
五目揚げ

- A ●インゲンとソーセージの炒め物  
●かぼちゃの煮物  
●中華コーン和え

391 kcal

B +チキン南蛮

丼 ビビンバ丼 | 麺 肉うどんorそば

ランチメニュー 日替わりメニュー

A ランチ B ランチ

日替わり丼 日替わり麺

その他のメニュー

◎カレーライス ◎カツカレー  
◎レディースランチ ◎サラダ  
○は出し弁当 ○冠婚葬祭  
○オードブル ○会議用弁当など

— お値段に応じて作らせていただきます。 —

私たちは  
宣言いたします!

1 健康へのお手伝い  
毎日のバランスのよい食事は、  
健康へとても大事なことです。

2 環境への取り組み  
私たちが出来る身近な一歩から、  
環境問題に参加していきます。

3 お手軽への挑戦  
お手軽で価値のあるお弁当を  
ご提供します。

ご注意

1 出来るだけ風通しの良い  
涼しい場所で保管して  
ください。

2 食中毒防止の為、  
当日の午後1時まで  
にお召し上がりください。

3 食器をレンジに  
かけないでください。

お知らせ ●材料入手の関係でメニューが一部変わることがございます。  
●表示されているのはおかずのカロリーです。ご飯については  
お問い合わせください。

お願い ●9時までにご注文ください。  
●9時30分以降のご注文はお受けできない場合がございます。  
お客様に時間通りにお弁当をお届けするためご協力お願い  
いたします。

●お申し込み・お問い合わせは…

株式会社ロワール  
埼玉給食センター

埼玉県深谷市榎903番地2 FAX.048-570-4330  
TEL.048-570-4321(代)  
http://www.saihoku.cc