

Lunch Menu 7 July

ランチメニュー

Pick Up!



ランチメニュー	日替わりメニュー
A ランチ	日替わり丼
B ランチ	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
○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。 —

Monday

3 味噌チキンカツ 豆腐寄せ

A ●切干大根の煮物
●インゲンの和え物
●ちくわ煮 **438 kcal**

B +夏野菜と豚肉の炒め物

丼 ハヤシライス 麺 ハンバーグうどんorそば

Tuesday

4 メンチカツ 鯖の塩焼き

A ●麻婆春雨
●ブロックの梅おかつ和え
●かぼちゃ煮 **421 kcal**

B +鶏肉のカラフル炒め

丼 カツ丼 麺 冷やし醤油ラーメン

Wednesday

5 イカカツ ミニハンバーグ

A ●茄子のポロネーゼ
●ひじきと蓮根の中華ソテー
●小松菜の辛子和え **412 kcal**

B +ポテトサラダ

丼 天丼 麺 梅おろしうどんorそば

Thursday

6 春巻き 酢豚炒め

A ●昆布と竹輪の煮物
●白菜の和え物
●コーンサラダ **349 kcal**

B +シャインマスカットゼリー

丼 豚肉のサルサ丼 麺 胡麻冷やし中華

Friday

7 アジフライ 星形コロッケ

A ●ごぼうの甘辛煮
●冬瓜のそぼろあんかけ
●ニンニク芽の塩炒め **389 kcal**

B +さしみこんにゃく

丼 ビビンバ丼 麺 納豆うどんorそば

10 アジ南蛮 焼売

A ●和風パスタ
●ブロックのサラダ
●ほうれん草の生姜和え **311 kcal**

B +キムチ漬け

丼 豚生姜焼き丼 麺 海老天うどんorそば

11 ハムカツ オムレツ

A ●じゃが芋のコンソメ煮
●落のだし煮
●小松菜のわさび和え **333 kcal**

B +カップグラタン

丼 ソースかつ丼 麺 冷やし味噌ラーメン

12 ハンバーグ〜デミソース〜 夏野菜カレーコロッケ

A ●ひじき煮
●もやし炒め
●マリネ **468 kcal**

B +のり塩ポテト

丼 鶏南蛮揚げ丼 麺 サラダうどんorそば

13 エビカツ 花形お好み焼き

A ●しらたきチャプチェ
●豆腐の中華あん
●かぶの昆布和え **259 kcal**

B +牛肉とズッキーニの炒め物

丼 焼肉丼 麺 冷やし中華

14 唐揚げ もろこし焼き

A ●チンゲン菜のオイスター炒め
●パプリカのツナサラダ
●じゃが芋煮 **321 kcal**

B +ホタテのサラダ

丼 鶏そぼろ丼 麺 山菜うどんorそば

17 海の日

18 サクサクメンチカツ ふんわり豆腐寄せ

A ●ピーマンのおかつ炒め
●根菜煮
●じゃが芋のバター煮 **485 kcal**

B +豚肉のピリ辛炒め

丼 カツ丼 麺 冷やし醤油ラーメン

19 鯖の漬焼き たっぷりコーンフライ

A ●春雨サラダ
●大根のそぼろ煮
●ニンニク芽のオイスター炒め **388 kcal**

B +親子煮

丼 天丼 麺 豚しゃぶうどんorそば

20 野菜コロッケ レンコンつくね

A ●野菜炒め
●冬瓜の和風煮
●分葱のぬた和え **379 kcal**

B +サイコロステーキ

丼 豚肉のサルサ丼 麺 胡麻冷やし中華

21 イカフライ 鶏肉と夏野菜のトマト煮

A ●切干大根煮
●白菜の浅漬け
●大豆のおおき炒め **374 kcal**

B +肉詰めピーマン

丼 ビビンバ丼 麺 とうろうどんorそば

24 おろしポン酢トンカツ

A ●ニラと玉ねぎの炒め物
●チンゲン菜の和え物
●豆腐と人参の中華煮 **387 kcal**

B +豚肉とアスパラのサラダ

丼 豚生姜焼き丼 麺 キス天うどんorそば

25 白身魚フライ 鶏肉のカチャトラ風煮

A ●白菜の中華ソテー
●ほうれん草のお浸し
●たこ焼き **369 kcal**

B +カップもずく

丼 ソースかつ丼 麺 冷やし味噌ラーメン

26 ピザポテト春巻き キャベツ焼き

A ●ピーマンのオイスター炒め
●ひじきのサラダ
●さしみこんにゃく **321 kcal**

B +鶏肉のきのこ炒め

丼 鶏南蛮揚げ丼 麺 かき揚げうどんorそば

27 豆腐ハンバーグ〜照り焼きソース〜 イカキャベツカツ

A ●茄子のピリ辛炒め
●小松菜の生姜和え
●カリフラワーのサラダ **353 kcal**

B +焼きそば

丼 焼肉丼 麺 冷やし中華

28 カレーコロッケ チキンピカタ

A ●チンゲン菜の中華炒め
●ゴーヤのマスタード炒め
●ズッキーニのサラダ **387 kcal**

B +四川風麻婆豆腐

丼 鶏そぼろ丼 麺 きつねうどんorそば

31 ハンバーグ〜オニオンソース〜 鶏野菜オムレツ

A ●ちゃんぽん炒め
●ブロックのマリネ
●大根のごま煮 **286 kcal**

B +わらび餅

丼 ハヤシライス 麺 ハンバーグうどんorそば

1

Saturday

1 ビーフインコロッケ 棒餃子

A ●キャベツのコンソメ炒め
●冬瓜と人参の煮物
●豆腐サラダ **369 kcal**

B +フルーツゼリー

8 玉子サラダフライ ねぎ焼き

A ●ビーフン炒め
●スナックピースの胡麻和え
●さつま芋の煮物 **326 kcal**

B +豚肉のスタミナ炒め

15 豆腐ステーキ かぼちゃコロッケ

A ●ゴーヤチャンプル
●水菜のお浸し
●ビーンズサラダ **298 kcal**

B +焼きとうもろこし

22 もちもち肉味噌フライ バイクドエッグパンキン

A ●和風スパゲティ
●スナックピースのカレー炒め
●きのこの煮物 **359 kcal**

B +牛肉炒め

29 ミートコロッケ 焼肉炒め

A ●グラタン
●小松菜の煮物
●エリンギの高菜炒め **374 kcal**

B +かぼちゃサラダ

私たちは 宣言いたします!

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

- 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。
- 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。
- 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をお願いいたします。

●お申し込み・お問い合わせは...

株式会社ローワル
埼玉給食センター

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

今年もやります!
土用の丑の日

詳細はインスタをご覧ください。

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。

ROWAL19820981