

Lunch Menu 10

ランチメニュー October

Pick UP!



俵コロッケ & アヒージョ炒め



チーズインハンバーグ & 栗かぼちゃコロッケ

ランチメニュー 日替わりメニュー

- A ランチ ごち弁
- 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
- ◎サラダ
- は出し弁当 ○冠婚葬祭
- オードブル ○会議弁当など

— お値段に応じて作らせていただきます。 —

Monday

2 海鮮串フライ
根菜の甘辛炒め

A ●大根とさつま揚げの生姜煮
●ほうれん草のナムル
●カリフラワーのコンソメ煮 **343 kcal**

ごち弁 ジャンボから揚げ

丼 豚生姜焼き丼 麺 山菜うどんorそば

9 スポーツの日

16 白身魚フライ
パンプキンキッシュ

A ●切干大根の酢の物
●里芋の煮物
●もやしの中華煮 **436 kcal**

ごち弁 スタミナ炒め

丼 豚生姜焼き丼 麺 海老天うどんorそば

23 メンチカツ
棒餃子

A ●冬瓜の煮物
●チンゲン菜のオイマヨ炒め
●高野豆腐煮 **436 kcal**

ごち弁 スタミナ炒め

丼 ハヤシライス 麺 キス天うどんorそば

30 イカカツ
バイクドエッグポテト

A ●エリンギの洋風ソテー
●水菜のサラダ
●さつま芋の甘露煮 **386 kcal**

ごち弁 ジャンボロースかつ

丼 豚生姜焼き丼 麺 かき揚げうどんorそば

Tuesday

3 チキンカツ
豆腐ハンバーグ

A ●和風パスタ
●しろ菜の煮物
●枝豆のおろしあん **423 kcal**

ごち弁 ジャンボから揚げ

丼 ソースかつ丼 麺 味噌ラーメン

10 ハンバーグ～和風ソース～
オムレツ

A ●ひじき煮
●ベーコンポパイソテー
●大根煮 **348 kcal**

ごち弁 ジャンボから揚げ

丼 カツ丼 麺 醤油ラーメン

17 ベーコン香るジャーマンポテトフライ
ふんわり豆腐寄せ

A ●スタミナビーフン
●インゲン胡麻和え
●大根の柚子煮 **398 kcal**

ごち弁 スタミナ炒め

丼 ソースかつ丼 麺 味噌ラーメン

24 たこカツ
ミートボール

A ●春雨煮込み
●じゃが芋の黒胡椒炒め
●水菜の梅和え **396 kcal**

ごち弁 スタミナ炒め

丼 カツ丼 麺 醤油ラーメン

31 チーズインハンバーグ
栗かぼちゃコロッケ

A ●鶏肉と野菜のスタミナ炒め
●ほうれん草のめた和え
●大根の煮物 **441 kcal**

ごち弁 ジャンボロースかつ

丼 ソースかつ丼 麺 味噌ラーメン

Wednesday

4 春巻き
ジャンボ餃子

A ●厚焼き玉子
●野菜のコンソメ炒め
●じゃが芋のケチャップ煮
●ナムル **454 kcal**

ごち弁 ジャンボから揚げ

丼 鶏南蛮揚げ丼 麺 カレーうどんorそば

11 ハムカツ
肉野菜巻き

A ●野菜と豚肉のスタミナ炒め
●かぶと落の煮物
●浅漬けゆず風味 **426 kcal**

ごち弁 ジャンボから揚げ

丼 天丼 麺 肉うどんorそば

18 ささみチーズフライ
豚肉のキムチ炒め

A ●角揚げ煮～ネギソース～
●チンゲン菜とイカの中華煮
●枝豆のベベロンソテー **432 kcal**

ごち弁 スタミナ炒め

丼 鶏南蛮揚げ丼 麺 豚キムチうどんorそば

25 チキンステーキ
ちくわ天

A ●ウインナー
●白菜のとろみ煮
●じゃが芋のそぼろ煮
●いんげんのマヨネーズ和え **357 kcal**

ごち弁 スタミナ炒め

丼 天丼 麺 きつねうどんorそば

1

Thursday

5 牛すじ入りコロッケ
甘酢肉団子

A ●焼きビーフン
●キャベツのマリネ
●じゃが芋の煮ころがし **425 kcal**

ごち弁 ジャンボから揚げ

丼 焼肉丼 麺 坦々麺

12 豚カツ
春雨サラダ

A ●ほうれん草のコンソメ炒め
●かぼちゃの甘煮 **462 kcal**

ごち弁 ジャンボから揚げ

丼 四川風 NEW 麻婆豆腐丼 麺 チゲラーメン

19 俵コロッケ
アヒージョ炒め

A ●スパゲティサラダ
●茄子の甘酢煮
●金平ごぼう **428 kcal**

ごち弁 スタミナ炒め

丼 焼肉丼 麺 坦々麺

26 茄子肉詰めフライ
ねぎ塩豚炒め

A ●切干大根煮
●ほうれん草の和え物
●山クラゲソテー **421 kcal**

ごち弁 スタミナ炒め

丼 四川風 NEW 麻婆豆腐丼 麺 チゲラーメン

10月から
温かい麺に
変更
になります!!

Friday

6 もちもち肉味噌フライ
カニカマ天ぷら

A ●豚肉のオイスター炒め
●茄子とえのきのめんつゆ和え
●大豆の甘辛煮 **479 kcal**

ごち弁 ジャンボから揚げ

丼 鶏そば丼 麺 きつねうどんorそば

13 イカしそチーズフライ
お好み焼き

A ●マカロニのベッパー炒め
●ピーマンとあさりの煮物
●水菜のサラダ **336 kcal**

ごち弁 ジャンボから揚げ

丼 ビビンバ丼 麺 かき揚げうどんorそば

20 牛肉コロッケ
鶏野菜きのこ玉子焼き

A ●白滝チャプチェ
●肉豆腐
●カリフラワーサラダ **397 kcal**

ごち弁 スタミナ炒め

丼 鶏そば丼 麺 山菜うどんorそば

27 唐揚げ
チヂミ

A ●マカロニサラダ
●ピーマンの旨辛炒め
●小松菜ナムル **398 kcal**

ごち弁 スタミナ炒め

丼 ビビンバ丼 麺 カレーうどんorそば

Saturday

7 ソース焼きそばフライ
お好み焼き

A ●切干大根の煮物
●ゴーヤとツナの炒め物
●アスパラのピクルス **416 kcal**

14 チキンステーキ
春巻き

A ●チンゲン菜のピリ辛煮
●ニラもやし炒め
●ひじきサラダ **398 kcal**

21 たっぷりコーンフライ
山芋焼き

A ●ズッキーニのカレー炒め
●マスタードポテトサラダ
●大豆トマト煮 **386 kcal**

28 野菜コロッケ
プルコギ

A ●キャベツのコンソメ煮
●コーンと玉ねぎのマリネ
●小結こんにやく **403 kcal**

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。

1 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。

2 食中毒防止の為、当日の午後1時までにお召上がりください。

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

事前登録が必要ですが、WEB注文できます。

インスタ更新中

LINE@始めました。お気軽にお問い合わせください。

QRコード

ROWAL19828981