

9月の昼食注文弁当献立 (お弁当代 390円)

9月 日替りメニュー 2016

いちばん ICHIBAN

TEL: 075-681-7544
FAX: 075-682-5401

お弁当箱の中に、
割り箸・ゴミ等を入れないよう
ご協力のお願いいたします。

8/30 火

鶏の唐揚げ & 八宝菜

ミンチとキャベツの唐揚げ 99kcal
揚げたまごと野菜炒め 54kcal

8/31 水

豆腐ハンバーグ & イカ天・きのこ照りあん

揚げたまごと野菜炒め 54kcal

1 木

ミックスグリル〜オニオンソース〜

ポパイ炒め 87kcal

2 金

ミートソース・スクロール & アツフライ

菜の花あさりベロロンチーノ 88kcal

5 月

メンチカツ & チキンカツ

南国レズンサラダ シーフード春雨 79kcal

6 火

イカ天〜卵とし〜 自慢の肉じゃが

こんにゃく梅肉和え 83kcal

7 水

鶏肉と豆腐うま煮 天ぷら2種

こんにゃく甘辛炒め 87kcal

8 木

ミックスフライ〜オニオンソース〜

きのこ山菜ペンネ 84kcal

9 金

ハンバーグ・デミソース

野菜の生巻炒め ほうれん草の力加メ和え 88kcal

12 月

北海道産コロッケ & グリルチキン

ナスの甘辛炒め オクラとさび醬油和え 87kcal

13 火

豚しゃぶ・ゴンドレッシング & アツフライ

マカロニポロニーゼ 64kcal

14 水

魚介焼

和風カレー炒り豆腐 牛肉コロッケ 87kcal

15 木

鶏の竜田揚げ

竹の子とミンチのマーボー炒め 温野菜サラダ 80kcal

16 金

旬の天ぷら盛合せ & 松茸ご飯

そうめんチャンフルー 80kcal

19 月

敬老の日

20 火

白身フライ〜タラマヨソース〜

八宝菜 67kcal

21 水

牛肉とピザ〜目玉焼のせ〜

チャプチェ 海菜と野菜塩タレサラダ 87kcal

22 木

秋分の日

23 金

BIG! 鶏唐揚げ

ミートソースペンネ 88kcal

26 月

おろしチキンカツ

クリームあさりスパゲティ 44kcal

27 火

ハンバーグ & エビフライ

ジャマンポテト 77kcal

28 水

豚肉カレー・ジャソニー

イカ・かたがひ・イカ・かたがひ・イカ・かたがひ 83kcal

29 木

手作り鶏天南蛮 焼そば

ほうれん草クリーム煮 85kcal

30 金

BIGみそカツ

冷やしきしめん 88kcal

9月 ヘルシーメニュー 2016

いちばん ICHIBAN

TEL: 075-681-7544
FAX: 075-682-5401

お弁当箱の中に、
割り箸・ゴミ等を入れないよう
ご協力のお願いいたします。

8/30 火

メンチカツ

カレー肉じゃが 62kcal

8/31 水

さっぱり! 鶏の甘酢あんかけ

マーボー春雨 61kcal

1 木

クリームコロッケ・トマトソース〜

キャベツと卵の炒め物 58kcal

2 金

グリルチキン〜たらこタルタル〜

ハニーマスタードポテト 60kcal

5 月

さばの照焼

炒り豆腐 59kcal

6 火

ミックスグリル

ポテトサラダ 61kcal

7 水

きつねうどん

山菜ときのこのさっと煮 15食前ご飯 65kcal

8 木

豚肉とだけの味噌炒め

和風マカロニサラダ 60kcal

9 金

ささみ南部揚げ

八宝菜 64kcal

12 月

親子丼

小松菜とベーコンのソテー 64kcal

13 火

鶏のカレーパン粉焼

和風スパゲティ 65kcal

14 水

ブルコギ

いんげんシーザーサラダ 60kcal

15 木

ソース焼そば

北海道トマトリットコロッケ 61kcal

16 金

てりやききのこハンバーグ

さつまいもと果の甘煮 67kcal

19 月

敬老の日

20 火

昔なつかしハムカツ

大豆とミンチのカレー煮 64kcal

21 水

オムレツ・ミートソース〜

鶏と豆腐の中華煮 61kcal

22 木

秋分の日

23 金

豆腐ハンバーグ〜湯あん〜

トマトポトフ 58kcal

26 月

中華弁当

揚げ焼売の甘酢あんかけ 65kcal

27 火

ササミ・ツアタルソース〜

ペンネカルボナーラ 68kcal

28 水

天ぷら盛合せ

根菜煮 63kcal

29 木

蒸し鶏と豆腐のサラダ

エビカツ卵とし わかめご飯 58kcal

30 金

きのこピーマンシチュー

温野菜サラダ 61kcal

【注文方法】

中学校昼食予約システム <http://kyotanabe-lunch.eigyo.co.jp/>

<1> 登録・・・利用者登録を行います。

<2> 支払い クレジットカード、コンビニエンスストアおよびゆうちょ銀行を利用し、あらかじめ一定食数の料金を先にお支払いいただきます。

<3> 注文・・・当日の午前8時まで注文受付しています。

ただし、ヘルシーメニュー及び副食温めサービスを希望される場合は、前日(ただし、前日が土日祝日の場合は、その前日)午後5時までに注文してください。