

4月の昼食注文弁当献立 (1食390円)



いちばん 検索 ICHIBAN
TEL: 075-681-7544
FAX: 075-682-5401

3月	4月	5月	6月	7月
春休み				始業式
10月 入学式	11日 大人気! エビフライ&カニ足フライ~ツナタルソース~ 柚子大根 白蒟蒻たらこソテー (866kcal)	12日 鶏肉と野菜ソテー 春味覚コロック ピリ辛わかめ (851kcal)	13日 New! 肉巻チーズフライ&オムレツケチャップソース 春の味覚★菜の花あさりのスパゲティ (870kcal)	14日 大人気! 天ぷら盛合せ~柚子風味おろし添え~ ゴーヤチャンプル (905kcal)
17日 トンカツ卵とじ (866kcal) 春キャベツと海鮮^_^ ロッチー/風炒め	18日 フライの王道! イカフライ&チキンカツ~ゴマ味噌かけ~ 若竹煮 春雨ハンバーグ風サラダ (875kcal)	19日 鯖の照焼 フライ 五目豆 (848kcal)	20日 BIGハンバーグ~しそおろしのせ~ 白湯焼き豚ラーメン (890kcal)	21日 New! キーマカレーフライ~とろりチーズ入~ 揚げポテト鶏肉オニオンソース (879kcal)
24日 New! 白身フライ~マスタードオニオンソース~ ひじき炒り豆腐 マーボー大根 (850kcal)	25日 厚切チキンカツ~特製ソース~ ポパイソテー (876kcal)	26日 茄子と豚肉の甘辛炒め 彩り野菜のサラダスパ 餃子のカレー天 (848kcal)	27日 おすすめ! タラの天ぷら~ネギ香味ソース~ 冷奴 高菜ビーフン (844kcal)	28日 大人気! 鶏の唐揚 カレージャーマンポテト 白菜のおひたし~柚子風味~ (893kcal)

※お米は国産を使用しています。



3月	4月	5月	6月	7月
春休み				始業式
10月 入学式	11日 ナポリタンスパゲティとコロック 鶏とピーマンのソテー (610kcal)	12日 大人気! 鶏のゆかり天 木の葉煮 (697kcal)	13日 豆腐ステーキ~おろしソース~ ジャーマンポテト (644kcal)	14日 スパイシー! チキンのカレーパン粉焼き 海魚羊炒め (685kcal)
17日 ロールキャベツ~トマトソース~ 和風きのこペンネ (614kcal)	18日 具沢山の八宝菜 ひじき煮 (624kcal)	19日 天ぷら盛合せ 根菜煮 (699kcal)	20日 デミカツ (657kcal) カレーポトフ	21日 エビフライ~ツナタルソース~ チンゲン菜と豆腐のソテー (658kcal)
24日 メンチカツ (628kcal) さつま芋とミンチの炒め物	25日 ポークビーンズ オムレツ (630kcal)	26日 栗鳥の甘酢あんかけ シーフードと春雨の炒め物 (675kcal)	27日 竹の子ご飯 春の味覚弁当 茶そば&かきあげ (598kcal)	28日 PICK UP ハンバーグ~オニオンソース~ キヌアのサラダ (633kcal)

※お米は国産を使用しています。

【注文方法】

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

<1> 登録 利用者登録をします。

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

<3> 注文 当日の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。

美肌メニュー

4月 28日 (金) キヌアのサラダ

キヌアとは、南米アンデス産のスーパーフード。雑穀の仲間ですが、必須アミノ酸の種類を全て含み、葉酸やビタミンB群も豊富に含まれた、高タンパク低カロリーな食品です。

女性ホルモンに似た成分を含んでいるので、ホルモンバランスの乱れに効果があります。また、食物繊維を多く含むので、便秘解消から、肌荒れ・ニキビの改善にも期待できます。



春の味覚弁当

茶そば 甘えびかき揚げ
春の味覚 竹の子ご飯

4月 27日 (木)