

ハローランチ東京 山六給食(株)

～厳選した日本各地の美味しいお米と栄養バランスを考えたお弁当～



「おにぎりと「おむすび」は別物説、大変興味深いのダァー
鬼切り、お結びなど、皆ななも暇な時に調べるのダァー!!」



TEL03-3736-0110/FAX03-3736-0194

毎朝お弁当の写真を更新【益次朗公式Instagram → masujirou86】
メニューがご覧になれます【HP → <http://www.yamaroku86.co.jp>】



令和6年6月

<p>310 kcal/塩分2.9g</p> <p>17日(月)</p> <p>【たっぷりあんこ】 【かき揚げ】</p> <p>ロールとんかつ玉子とじあんかけ 縞ホッケ味噌林醤油焼き</p> <p>○ししゃもとひじきの煮物 ○大根のフレンチサラダ ○石巻わかめ</p>	<p>334 kcal/塩分3.1g</p> <p>24日(月)</p> <p>黒胡椒が アクセント!!</p> <p>ホークンテ和風ペッパーオニオンソース ベジタブルコロケ</p> <p>○五日きんぴらサラダ ○チンゲン菜のおひたし ○穂先マヨネーズ</p>
<p>353 kcal/塩分2.8g</p> <p>18日(火)</p> <p>爽やかなひんやりが ホト味でウマイ!!</p> <p>鶏ササミ紅生姜衣天〜天つゆ〜 京都九条葱おムツみぞれダレ</p> <p>○大根と油揚げの煮物 ○白菜と茗荷のサラダ ○うこん豆</p>	<p>336 kcal/塩分2.9g</p> <p>25日(火)</p> <p>【嬉しい♡】 【ふりかけ付き】</p> <p>やばい 短!!</p> <p>益次朗の手作り鶏唐揚げ 絹厚揚げ焼き麻婆ソース</p> <p>○春雨と挽肉の中華炒め ○ミネラルサラダ ○かんちまやし</p>
<p>332 kcal/塩分2.9g</p> <p>19日(水)</p> <p>【ご飯がズム!】 【中華弁当♡】</p> <p>豚肉と竹の子のオイスター炒め 五目春巻き&揚げ餃子</p> <p>○豆腐の中華風旨煮 ○ナムル風サラダ ○梅がっおやさい</p>	<p>341 kcal/塩分2.9g</p> <p>26日(水)</p> <p>【中からとろ〜り!!】 【おいしいよ!】</p> <p>チーズソースin二層仕立てメニチカツ 鯖の塩麹漬け焼き</p> <p>○ししゃも味噌煮 ○小松菜のカニカマ和え ○昆布きくらげ佃煮</p>
<p>372 kcal/塩分2.9g</p> <p>20日(木)</p> <p>【オスメ!!】 【相性抜群】</p> <p>スパイシーカレーソースハンバーグ 黒胡麻パンチコロケ</p> <p>○ホトフ風煮 ○いんげんのツナ和え ○椎茸昆布佃煮</p>	<p>359 kcal/塩分3.0g</p> <p>27日(木)</p> <p>酸味が爽やか 【ク旨ソース!!】</p> <p>夕方のアライレモンマヨソースがけ バジルチキンソテー</p> <p>○ボロネゼソース ○ブロッコリーとハムのサラダ ○高菜油炒め</p>
<p>401 kcal/塩分3.0g</p> <p>21日(金)</p> <p>新魚羊!! 真鱈 フライ粒マスタードソースがけ 鶏のヒリ辛味噌漬け焼き</p> <p>○キャベツパコニカレー炒め ○蓮根胡麻サラダ ○しし芽炒め</p>	<p>346 kcal/塩分3.0g</p> <p>28日(金)</p> <p>【ヘルシーメニュー!】 【サッパリ美味しい】</p> <p>冷しゃぶサラダ風おろしホ酢 揚げカレイチリソース</p> <p>○大根とコンニャクのそぼろ煮 ○人参サラダ ○山くらげ</p>

万が一、開蓋後に異臭、異物、異変が見られた際は、即喫食を中止して頂き、お手数ですが弊社までご連絡をお願い致します。
エネルギー表示は目安となります。ライスは1食あたり380kcalです。仕入れの状況により内容が急遽変更となる場合がございますのでご了承ください。