

愛の国ガンダーラ 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～

トマトとミニトマトではミニトマトの方が栄養価が高いのですね!!!
 ビタミンCは2倍、βカロテンは1.8倍、サポニンは3倍も多
 (100gあたりの比較)

【いただき益次朗】



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10/11月

359 kcal/塩分3-1g 21日(月)	新鮮!! 鮭フライ粒マスタード入りソースがけ 豚肉と木耳の玉子炒め 蓮根の甘辛煮 枝豆とコーンのサラダ 昆布佃煮	386 kcal/塩分3-1g 28日(月)	豚丼風煮 & イカの屋台風甘辛照り焼き 秋野菜のかき揚げ 山菜とさつまいものピリ辛炒め オリーブの塩昆布和え とうもろこし豆
385 kcal/塩分3-2g 22日(火)	生姜風味豆腐天〜蛤と巾着のだしあんかけ 鶏のピリ辛味噌漬け焼き 焼きビーフン ぶしきとアワの青じそサラダ 昆布佃煮	384 kcal/塩分3-2g 29日(火)	益次朗の手作り鶏のレモンパッパー唐揚げ ミニオムレツオロソース おしゃがいのコーン煮 スリコンチキサラダ 高菜油炒め
351 kcal/塩分3-1g 23日(水)	沖縄の黒毛和牛と宮崎の黒豚 黒毛和牛メチカツ 贅沢にブレンドしたおススメ一品! ホッケの味噌醤油焼き おしゃが味噌煮 七かり和太根と小松菜のサラダ おしぼわかめ	345 kcal/塩分3-2g 30日(水)	(さっぱり!!) ロースとんかつ 柚子おろしポン酢 山芋焼き葱あんかけ 根菜五目煮 ミネラルサラダ 穂先×マラー油
374 kcal/塩分3-2g 24日(木)	(ピリッと胡麻がアクセント!) ホークリテー和風オニオンソース 白身魚のカレ風味揚げ 大根とコーンの煮煮 おまかせ草の若芽和え 生姜佃煮	391 kcal/塩分3-2g 31日(木)	Halloween menu!! ジャックオランタンがくもんぼ!! Bigデニグラスハイバグ 海老フライ オホリクハヤシ 大根とコーンのサラダ おしぼ昆布佃煮
385 kcal/塩分3-2g 25日(金)	ほんのり甘くてジューシーなうまさ! 北海道産きたあかりエロケ バジルチキソテー ホークハヤシ オリーブのイタリアンサラダ 山くらげ	330 kcal/塩分3-0g 1日(金)	鶏ひじき五目炊き込み御飯!! チキカツ 鮭の甘生麹西京漬け焼き さんぽうごぼう 小松菜のおひじし 梅からおササギ

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。