

# 10月ランチメニュー♪

■表示カロリーには、ご飯のカロリー(普通:330kcal、大盛420kcal)は含まれておりません。  
 ■栄養成分値は、献立作成時の計算値であり、材料・調理状況により差異が生じる場合があります。  
 ■仕入れの関係上、メニューの内容が変わる場合もございますので、予めご了承ください。  
 ■お弁当には、小麦・そば・卵・乳・落花生・えび・かにを含む場合がございます。

16 (火)	<b>アジフライ</b> kcal 塩分 g <b>鶏飯</b>	豚肉じゃが ほうれん草ソテー マカロニサラダ 出巻玉子		23 (火)	料理研究家 沖光光子先生 監修 <b>鯖の唐揚げ梅ダレかけ</b> kcal 塩分 g <b>わかめご飯</b>	チャンポン風野菜炒め 中華カニ玉 玉子とパンネサラダ	
17 (水)	<b>揚鶏の和風あんかけ</b> kcal 塩分 g	豆カレー 焼売 インゲンのごま和え かぼちゃサラダ		24 (水)	料理研究家 沖光光子先生 監修 <b>豚の生姜焼き</b> kcal 塩分 g	オーロラソースのイカ天 ひじき煮 菜の花の卵とじ マカロニサラダ	
18 (木)	<b>肉団子の卵中華あんかけ</b> kcal 塩分 g	料理研究家 沖光光子先生 監修 牛肉の甘辛炒め 五目ひじき煮 マセドアンサラダ		25 (木)	☆スパイシー☆ <b>タンドリーチキン</b> kcal 塩分 g	野菜のクリーム煮 いんげんのツナバター醤油炒め 青梗菜の塩昆布和え カニ風味ジャキジャキサラダ	
19 (金)	<b>豆腐ハンバーグ</b> ~ポン酢ジュレ~ kcal 塩分 g	野菜のトマト煮 金平ごぼう 大根ツナサラダ キャバツピーマン炒め		26 (金)	<b>豚ヒレカツ</b> ~BBQソース~ kcal 塩分 g	竹輪の磯辺揚げ 青梗菜のお浸し 大豆とさつま芋のココロ煮 紅白生酢	
20 (土)	<b>鶏天</b>	お休み (配達ご予約の方のみ)		27 (土)	<b>牛肉コロッケ&amp;チャプチェ</b>	お休み (配達ご予約の方のみ)	
21 (日)	<b>おまかせメニュー</b>	お休み (配達ご予約の方のみ)		28 (日)	<b>おまかせメニュー</b>	お休み (配達ご予約の方のみ)	
22 (月)	<b>チーズチキンカツ &amp; ハムカツ</b> kcal 塩分 g	菜の花チャンプル チンゲン菜のピーナッツ和え 明太子ポテト 出巻玉子		29 (月)	野菜たっぷりメニュー!! <b>ゴロゴロ野菜の酢鶏</b> kcal 塩分 g	厚揚げの卵とじ チンゲン菜の煮浸し れんこんひじきサラダ	
30 (火)	<b>さっぱり鶏天</b> ~特製 韓国風だれ~ kcal 塩分 g <b>かやくご飯</b>	★ <b>今回のおすすめメニュー</b> 【 10月 30 (火) 】  今回の鶏天のたれは「韓国風だれ」です!!		31 (水)	料理研究家 沖光光子先生 監修 <b>ごはんがススム!! 豚スタミナ炒め</b> kcal 塩分 g	特製麻婆豆腐 ほうれん草ソテー いんげんの辛子マヨ和え	
						揚げギョウザのとろみあんかけ 小松菜の煮浸し 春雨の酢の物 かぼちゃサラダ	

■写真はイメージです。  
 ■ごはんは「国産米」を使用しています。  
 ■お弁当は温度の低い場所で保管いただき、

**広島**  
ヘルスケアフーズ

**ご注文はこちらから**  
082-885-9234

広島駅弁当ホームページにもカラー掲載しております!  
 こちらのワードで検索!  
 広島駅弁当  検索