

7月のメニュー - 富士会館

お弁当

〒347-0108

埼玉県加須市戸崎 274-3

TEL 0480-73-3085

FAX

73-6002



Fujikaikan.co.jp

仕出し弁当 富士会館 検索

日替わり丼物メニュー

月曜日 鶏そぼろ丼
火曜日 牛丼
水曜日 カツ丼
木曜日 プルコギ丼
金曜日 天丼
土曜日 牛丼

月曜日 かき揚げ(うどん、そば) 冷やし中華
火曜日 山菜とろろ(うどん、そば) 冷やし中華
水曜日 かき揚げ(うどん、そば) 冷やし中華
木曜日 山菜とろろ(うどん、そば) 冷やし中華
金曜日 かき揚げ(うどん、そば) 冷やし中華
土曜日 かき揚げ(うどん、そば)
冷やし中華 販売中

月	火	水	木	金	土
7/31 ささみチーズカツ ミニ納豆 シャケのみりん焼き ミニポテト カロリー-430kcal					1 メンチカツ 照り焼きチキン ツナサラダ 揚げしゅうまい カロリー-466kcal
3 あぶり焼きチキン ハッシュポテト ほうれん草の生姜和え 目玉焼き カロリー-426kcal	4 豚肉のピリ辛焼き キャラプキ和え ブロッコリーのクリーム煮 白身フライ カロリー-446kcal	5 和風ハンバーグ 炒り豆腐 エビチリソース たまごサラダ カロリー-469kcal	6 鮭の味噌焼き ひれかつ卵とじ パプリカサラダ ふんわり煮 カロリー-419kcal	7 フライドチキン 肉じゃが煮 おくらのお酢の物 青梗菜の梅肉和え カロリー-450kcal	8 キーマ春巻き ポークピカタ ハヤシ風煮 梅干し カロリー-468kcal
10 豚肉の味噌焼き 胡麻ささみフライ キムチ風焼きうどん 玉子焼き カロリー-436kcal	11 とんかつ トウモロコシ揚げ 筈の煮物 グラタン カロリー-489kcal	12 チキンカツ なめこ和え タラのマヨ焼き しめじのサラダ カロリー-447kcal	13 いかカツ たまごロール 海藻サラダ ツナのカレー炒め カロリー-469kcal	14 豆腐ハンバーグ さつまの天ぷら 小松菜のひじき炒め オムレツ カロリー-429kcal	15 魚の香り揚げ プルコギ焼肉 温野菜のサラダ 玉子焼き カロリー-450kcal
17 カレーコロッケ チンジャオロース 揚げ出し豆腐 こんにゃく煮 カロリー-424kcal	18 鶏のからあげ 炒りどり ポテトサラダ もやしの卵炒め カロリー-420kcal	19 チーズハンバーグ アジフィーレフライ 和風ツナ玉 みかん缶 カロリー-472kcal	20 グラタンコロッケ 翡翠海老餃子 筑前煮 ピリ辛菜そぼろ カロリー-433kcal	21 チーズチキンカツ わらび和え 炒り卵 カリフラワーのクリーム煮 カロリー-469kcal	22 つくね焼き かぼちゃサラダ 白滝炒り煮 ナスの味噌炒め カロリー-435kcal
24 マヨささみフライ ハッシュポテト 杏仁豆腐 クリームシチュー カロリー-430kcal	25 豚しゃぶしゃぶサラダ シャケの塩焼き かぼちゃの天ぷら 蓮のそぼろ炒め カロリー-462kcal	26 とんかつ 高野豆腐の煮びたし 八宝菜 山葵漬け カロリー-426kcal	27 春巻 豚の角煮 やきそば 竹輪のサラダ カロリー-421kcal	28 柔らかチキン 里芋の煮つけ おくらのお麻和え シュウマイ カロリー-408kcal	29 やきとり たまご豆腐 チーズメンチカツ ソーセージ炒め カロリー-440kcal

●白飯 普通ライス 473kcal です。 半ライス 231 kcal です。 大盛ライス 623 kcal です。

●仕入れの関係でメニューが変更される場合もあります。予めご了承ください。●お弁当は食品衛生上、お届け日の午後1時までにお召し上がりください。

●お弁当のご注文時間は当日 AM8:30 から AM9:20 の間をお願いします。 ●弁当容器・中シートは電子レンジにはかけられません。

●配達エリアによって容器回収が翌日になる場合があります。ご了承ください。●カムをお弁当容器につけないで下さい。

健康ランチ弁当

2017.7月 新発売カロリー平均600kcal以下

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
31 569kcal 黒米ご飯 ミニ納豆 鮭のみりん焼き 麻婆豆腐	4 552kcal 黒米ご飯 温野菜とハムの クレープ煮 豚肉ピリ辛焼き	5 563kcal もち麦米 ハンバーグ 五目炒り豆腐 枝豆サラダ	6 522kcal 10穀米 鮭の味噌焼き こんにゃくのナム ル野菜サラダ	7 589kcal 黒米ご飯 ジャパチキ 青梗菜の梅和え つくね焼き	8	9
3 576kcal 10穀米 あぶりチキン焼 き日玉焼き 中華炒め	5 552kcal 黒米ご飯 温野菜とハムの クレープ煮 豚肉ピリ辛焼き	5 563kcal もち麦米 ハンバーグ 五目炒り豆腐 枝豆サラダ	6 522kcal 10穀米 鮭の味噌焼き こんにゃくのナム ル野菜サラダ	7 589kcal 黒米ご飯 ジャパチキ 青梗菜の梅和え つくね焼き	8	9
10 526kcal もち麦米 豚肉の味噌焼き きのこのレモン和 え きゅうりのマ ヨ和え	11 536kcal 10穀米 竹の子煮 かに玉あんかけ いんげんおおか和 え	12 545kcal 黒米ご飯 カレー麻婆和え なめこ和え タラのママヨ焼き	13 536kcal もち麦米 カレー春巻 海藻サラダ ミニ納豆	14 558kcal 10穀米 豆腐ハンバーグ とろろてん オムレツ	15	16
17 祭日	18 529kcal 黒米ご飯 ワカサギのマリ ネいりどり いんげんのソ テー	19 548kcal もち麦米 オニオンパジル ソース チーズハンバー グ	20 574kcal 10穀米 筑前煮 翡翠海老餃子 棒棒鶏	21 565kcal 黒米ご飯 たまごロール ソーセージのカ ルパッチョ	22	23
24 590kcal もち麦米 クレームシ チューリン豆腐 豚肉の梅煮	25 550kcal 10穀米 かぼちやの天ぷ ら鮭の塩焼き 蓮のそぼろ炒め	26 548kcal 黒米ご飯 八宝菜 蒸し鶏おろしホ ン酢	27 529kcal もち麦米 豚の角煮 きんぴらごぼう ひじきの卵とじ	28 536kcal 10穀米 やわらかチキン カニかまサラダ 里芋煮	29	30

年齢	標準的な摂取カロリー			
	身長 150cm	160cm	170cm	180cm
10代	2000	2150	2300	2450
20~29	1900	2050	2150	2300
30~39	1800	1950	2075	2200
40~49	1750	1900	2025	2150
50以上	1700	1850	1975	2050

- 低カロリー食材を使用
全体で600kcal以下。
- 通常のお弁当よりも減塩
高血圧予防。
- 油を少なく使用したり油を
しっかりと切ることです。
- 野菜を豊富にメニューに取
り入れて食物繊維やビタミン
を多く摂取できます。
- 雑穀米には、ミネラルやビ
タミン、食物繊維など、体に
必要な栄養がバランスよく含
まれています。

お弁当



埼玉県加須市戸崎274-3
電話: 0480-73-3085
FAX: 0480-73-6002

●仕入れの関係でメニューが変更される場合もあります。予めご了承ください。●お弁当は食品衛生上、お届け日の午後1時までにお召し上がりください。
●お弁当のご注文時間は当日AM6:30からAM9:20の間にお願います。●弁当容器・中シートは電子レンジにはかけられません。
●配達エリアによって容器回収が翌日になる場合があります。ご了承ください。●ガムをお弁当容器につけな
いで下さい。