



# Seibu Menu

7月17日(月)~28日(金)

・普通ライス(240g)386kcal  
・大盛りライス(340g)554kcal

◆ 毎週月曜日は麦ごはんの日 ◆ カロリー控えめ! 栄養素たっぷり!

<p>7月17日(月)</p>  <p>祝日のため、お休みです</p>	<p>18日(火) <b>NEW</b></p> <p><b>W串揚げ</b> (玉ねぎと豚ロース &amp; 蓮根の肉詰め)</p> <p>・じゃが芋の甘辛だれ ・三色豆</p> <p><b>魚のみりん焼き</b></p> <p>カロリー   ハッピー   387kcal   エコ   307kcal</p>	<p>19日(水)</p> <p><b>本日のごはん ちらし寿司</b></p> <p><b>鮭の塩焼き</b> &amp; 茄子のまろみ味噌かけ</p> <p>・野菜コロッケ ・わかめの酢の物</p> <p><b>豚ごぼう煮</b></p> <p>カロリー   ハッピー   395kcal   エコ   324kcal</p>
<p>20日(木)</p> <p><b>フライドチキン</b></p> <p>・ぶろふき大根 ・インゲンと椎茸のバターソテー</p> <p><b>ナポリタン スパゲティ</b></p> <p><b>海鮮シューマイ</b></p> <p>カロリー   ハッピー   473 kcal   エコ   403 kcal</p>	<p>21日(金)</p> <p><b>大好評! 手作り!</b></p> <p><b>ハンバーガー</b> デミソース</p> <p>・がんもとわかめ煮 ・キャベツのサウザンサラダ</p> <p><b>ハムカツ~オーロラソース~</b></p> <p>カロリー   ハッピー   411kcal   エコ   293kcal</p>	
<p>24日(月) <b>麦ごはん</b></p> <p><b>回鍋肉</b></p> <p>・スパニッシュオムレツ ・大学芋</p> <p><b>白身フライ~マスタードマヨソース~</b></p> <p>カロリー   ハッピー   408kcal   エコ   314kcal</p>	<p>25日(火) <b>Wメイン</b></p> <p><b>サバの塩焼き</b> &amp; 栗かぼちゃコロッケ</p> <p>・チャプチェ ・キャベツのスパイシー和え</p> <p><b>三角豆腐煮</b></p> <p>カロリー   ハッピー   454kcal   エコ   380kcal</p>	<p>26日(水) <b>おすすめ!</b></p> <p><b>イカフライ アジフライ</b></p> <p>・南風味噌バター・ピリ辛こんにゃく</p> <p><b>あさりと野菜の塩ダレ炒め</b></p> <p>カロリー   ハッピー   549kcal   エコ   529kcal</p>
<p>27日(木) <b>本格派</b></p> <p><b>酢豚</b></p> <p>・玉ねぎのかき揚げ ・ポテトサラダ</p> <p><b>タルタルオムレツ</b></p> <p>カロリー   ハッピー   487 kcal   エコ   444kcal</p>	<p>28日(金)</p> <p><b>本日のごはん ドライカレー</b></p> <p><b>特弁の日</b></p> <p><b>チキンステーキ</b> (ペッパー &amp; 照焼き)</p> <p>・ミニカレーコロッケ ほか3品</p> <p><b>揚げ餃子</b></p> <p>カロリー   ハッピー   355 kcal   エコ   276 kcal</p>	

セイブ おいしー  
FAX 0120-712-014 ☎ 0120-27-1212  
FAX 0942-27-3241 それ以外のお客様 ☎ 0942-27-1212

※材料入手の関係で多少の変更をさせて頂く場合がございます。ご理解下さい。  
※お弁当は涼しい場所に保管され、配達日の13時までにお召し上がり下さい。食中毒には十分ご注意くださいませうお願い致します。  
もし異常を感じた場合は喫食をやめ、すぐに当社にご連絡下さい。  
※栄養成分につきましては五訂増補日本食品標準成分表に基づく 2010年3月9日時点での当社計算値です。

おべんとうの **セイブ**



本日のお弁当の写真を掲載!

