

すずきゅう  
の  
手作り弁当



# Hand Made Lunch



月	火	水	木	金	土
1 617kcal 4.0 <u>クリームチーズハンバーグ</u> ～デミグラスソース～ 蓮根と竹輪のいためもの マッシュポテト ウキウキごぼう紅しょうが天 <b>&lt;サバしそ焼き&gt;</b>	2 570kcal 3.0 <u>ぶり照り焼き大根煮</u> 紀州産梅入りささみフライ 法連草卵とじ 竹輪磯辺天ぷら <u>ジャンボ焼売</u> <b>&lt;ボンゴレスパゲティ&gt;</b>	3 622kcal 4.2 <u>ユーリンチー</u> 人気メニュー！ 麻婆豆腐 さわらバジル焼き もやしのナムル和え <b>&lt;ハ宝麺&gt;</b>	4 599kcal 3.9 <u>大判肉包み揚げ</u> 特大肉焼売 小松菜のピーナッツ和え 高野豆腐煮 彩野菜の鶏つみれ <b>&lt;豚キムチ煮&gt;</b>	5 602kcal 3.0 <u>さわら大葉フライ</u> 鶏の焼肉オイル漬け インゲンのごまよごし 中華春雨 ハムステーキ <b>&lt;オムレツ〜トマトソース～&gt;</b>	6 お任せメニュー 
8 564kcal 3.8 <u>ソースヒレカツ</u> 人気メニュー！ カリフラワーとツナのサラダ ささかきごぼうのごま和え もろこしたっぷりさつま揚げ <b>&lt;揚げだし豆腐〜野菜あん～&gt;</b>	9 602kcal 4.1 <u>鶏大根キムチ煮</u> サーモンフライ もやしと油揚げの煮浸し お好み焼き 玉子焼き <b>&lt;焼きうどん&gt;</b>	10 <u>スパッシャルデー★</u> <u>サイコロステーキ</u> ブロッコリーのソテー 茄子の煮浸し じゃがいもポテトフライ サーモンの塩焼き <b>&lt;ミートスパゲティ&gt;</b>	11 513kcal 4.4 <u>サバ蒲焼き</u> 大きなメンチカツ 白菜のツナ煮 こんにやくの金平 とりさつま揚げ <b>&lt;とんてき&gt;</b>	12 616kcal 3.0 <u>チキンステーキ</u> 南瓜コロケ キャベツと揚げのみそ炒め マカロニサラダ ネギオムレツ <b>&lt;タラのごましょうゆ焼き&gt;</b>	13 お任せメニュー
15 610kcal 3.9 <u>ビーフカツ</u> ～デミグラスソース～ ふきたけのこ土佐煮 切干大根のサラダ じゃがいもキッシュ風 <b>&lt;シマホッケの一味焼き&gt;</b>	16 557kcal 4.2 <u>酉作豚</u> 人気メニュー！ チャプチェ 大学芋 ごま油香る塩じゃがコロケ <b>&lt;かに玉&gt;</b>	17 562kcal 3.9 <u>手仕込み鶏天</u> ソース焼きそば もやしの中華サラダ 法連草の卵とじ 紅しょうがイカハンバーグ <b>&lt;トラウトサーモンもろみ漬&gt;</b>	18 573kcal 4.4 <u>網目ハンバーグ・エビフライ</u> 昔ながらのウインナー 蓮根金平 茄子のネギソース 野菜とたまごの豆腐よせ <b>&lt;サバの香味ソース&gt;</b>	19 652kcal 4.1 <u>回鍋肉</u> 二層ブラックカレーコロケ 菜の花のヌタ 冬瓜のカニあん ぎょうざ <b>&lt;蒸し鶏のサラダ&gt;</b>	20 お任せメニュー
22 586kcal 4.2 <u>豆腐ハンバーグ</u> ～野菜あんかけ～ こんにやく白和え 野菜コロケ ソーセージ天 <b>&lt;イカフリッターの甘酢&gt;</b>	23 629kcal 3.7 <u>天ぷらもり合わせ</u> かき揚げ・イカ・えび ブロッコリーとひじきの旨煮 野菜肉巻き にしん照り焼き <b>&lt;ちくぜん煮&gt;</b>	24 542kcal 3.9 <u>タンドリーチキン</u> サーモンのクリームコロケ もやしのすりごま和え 小松菜の辛子和え タラのしそ焼き <b>&lt;イカステーキ&gt;</b>	25 563kcal 3.9 <u>アジフライ・イカフライ</u> 塩焼きそば ふきと油揚げの煮浸し 茄子のみそいため ミートボール <b>&lt;肉じゃが&gt;</b>	26 665kcal 4.1 <u>三種のチーズささみフライ</u> ナポリタン 小松菜の煮浸し 南瓜の甘煮 彩たけのご焼売 <b>&lt;ドライカレー&gt;</b>	27 お任せメニュー
29 祝日 526kcal 3.6 とろ〜り卵ソースの牛すきやき包み揚げ オススメ！ 蓮根の酢のもの 豆腐のチャンプル 水ぎょうざ <b>&lt;チンジャオロース&gt;</b>	30 610kcal 3.1 <u>大きなハンバーグ</u> ～トマトソース～ 法連草のソテー ポテトサラダ 紅びき黒コンソウのクリームポテトコロケ <b>&lt;グラタン&gt;</b>	～4月旬な食べ物～ ホタルイカ・にしん・さば・菜の花・ふき・わらび・たけのこ・人参・ぜんまい・ふんたん ネーブル・イチゴ・夏みかん・春キャベツ・新玉葱・ごぼう・さわら・メバル・しらす・ かつお・さくらえび・マンゴー・グレープフルーツ など			

- ・お弁当が製造～出荷される様子を動画でご覧いただけます。詳しくは<http://suzukyu.jp/> ※カロリー表示は推定値となります
- ・材料などの都合により、一部変更する場合がありますがご了承下さい。 ※カロリーの横の数値はオカズの塩分です
- ・食中毒防止のため、直射日光を避け、涼しい所で保管し、当日の午後1時までにお召し上がり下さい。
- ・ご意見等ございましたらこちらまで・メールアドレス [suzukyu@mecha.ne.jp](mailto:suzukyu@mecha.ne.jp)
- ・ご注文のお電話は午前9時までお願いします。 ・お弁当箱の中へ割箸など他のものを入れないで下さい。


 

お弁当給食の  
**すずきゅう**  
TEL059-382-5333

