

すずきゅう
の
手作り弁当

はんど
Hand
めいど
Made
らんち
Lunch

月	火	水	木	金	土
	1 654kcal 3.8 黒こしょう唐揚げ 小松菜辛子あえ じゃが ^ん ツナ煮 国産サバの塩焼き くかに玉>	2 596kcal 3.2 白身フライ えび ^{かん} かつ キャベツみそいため ブロッコリーあえもの ミートボール チャーシュー>	3 603kcal 3.8 照り焼き豆腐ハンバーグ ^{かん} カリフラワーカレーサラダ ^{かん} 茄子の香味ソース 3種のチーズ ^{かん} ぎょうざ 子持ちししゃもフライ>	4 603kcal 3.8 野菜かき揚げ ^{かん} サバ蒲焼き 黒麻婆豆腐 中華春雨 みそつくね しょうが ^{かん} 焼き>	5 お任せメニュー
7 500kcal 3.0 サーモンフライ チキンステーキ 青菜の卵とじ キャベツのコンソメ煮 水ぎょうざ ミートオムレツ>	8 616kcal 4.1 愛知県春玉キャベツめんちかつ もやし金平 南瓜の煮もの 玉子焼き 銀ひらす西京漬け>	9 587kcal 3.0 みそヒレカツ 青梗菜のソテー 蓮根の酢のもの 五目巾着 シマホッケのごましょうゆ漬け>	10 584kcal 3.8 大きな丸ごとさしみかつ ～甘酢あん仕立て～ ごんにやくのチャプチェ 白菜の煮びたし ふんわり野菜豆腐よせ タラバヅレ焼き>	11 593kcal 4.0 豆腐ステーキ ハムチーズフライ もやしのすりごまあえ 麻婆大根 つくね串 すき焼き煮>	12 お任せメニュー
14 549kcal 3.0 大きなハンバーグ ^{かん} ～デミグラスソース～ 焼ぐりコロッケ 小松菜のソテー カリフラワー酢のもの カップグラタン>	15 590kcal 4.0 酢鶏 ^{かん} 中華春雨 ブロッコリーおかかあえ お好み焼き まぜそば>	16 579kcal 3.3 ツォーツォー麺 ^{かん} 茄子の煮びたし むらさきいもコロッケ ブラック ^{かん} ハッピーハンバーグ ^{かん} イカチリソース>	17 551kcal 3.9 しそ軟骨あらびきつくね カレーコロッケ ごんにやく金平 じゃが ^ん ツナ煮 中華チリ春巻き 白身魚の香草焼き>	18 520kcal 3.0 大判焼肉 ^{かん} 北海道たてキャベツかつ 蓮根のさっぱりあえ 豆腐のチャンプルー ジューシー肉焼売 蒸し鶏サラダ>	19 お任せメニュー
21 祝日 573kcal 4.0 白だし鶏天ぷら ^{かん} なすみそいため インゲンごまよごし 高野豆腐煮 豆腐 ^{かん} バーグ野菜あん>	22 祝日 540kcal 3.9 サバフィーレフライ ^{かん} ブロッコリーコンソメ煮 切干大根サラダ ^{かん} つくね串 蒸し鶏の中華>	23 祝日 628kcal 4.0 ハムカツ ^{かん} ナポリタン ひじき煮 高野豆腐煮 野菜肉巻き イフリッター甘酢>	24 579kcal 3.0 紅しょうが ^{かん} さしみあげ 大葉つくね巻きハンバーグ ^{かん} 蓮根の照り焼き 春雨の酢のもの めか ^{かん} ぶ ビー ^{かん} マン肉詰め>	25 606kcal 3.6 ソースヒレカツ ^{かん} もやしのすりごまあえ ふろふき大根 がんもふくめ煮 秋刀魚塩焼き>	26 お任せメニュー
28 563kcal 4.0 フライド ^{かん} チキン ペパロンチーノ 青菜のナムルあえ たけのごとふきのとさ煮 玉子焼き 揚げ出し豆腐>	29 592kcal 3.0 大きなハンバーグ ^{かん} ～ステーキソース～ カルボフライ インゲンくったり煮 車 ^{かん} ふの煮もの ロールキャベツ>	30 594kcal 3.1 自慢の鶏唐揚げ ^{かん} 蓮根金平 オムレツ もずく 特大肉焼売>	～お客様へお願い～ お弁当は気温や湿度の影響を受けやすく、夏場は特に傷みやすくなります。安全にお召し上がりいただくためにできるだけ早めにお召し上がり下さい。冷房の効いた涼しい場所、冷蔵庫等にて保管して下さい。持ち歩く場合、保冷バッグに保冷剤を使用して下さい。ご協力をお願い致します。 		

【お弁当に関するお願い・注意事項】

・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ください。

・並御飯200g程度(335kcal)

・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。

・弁当容器は電子レンジにはかけられません。

・ご意見等ございましたらこちらまで

・メールアドレス suzukiyu@mecha.ne.jp

・カロリーは推定値となります

・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。

※小盛御飯ご用意致します。SDZs、食品ロス運動にご協力の程、宜しくお願い致します。