

10月の メニュー

お弁当

富士会館

〒347-0108

埼玉県加須市戸崎 274-3

TEL 0480-73-3085

FAX 0480-73-6002



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 焼き鳥から揚げ丼
火曜日 天丼
水曜日 牛丼
木曜日 旨たれカルビ丼
金曜日 カツ丼
土曜日 豚味噌丼

月曜日 かき揚げ (うどん、そば)
火曜日 山菜とろろ (うどん、そば)
水曜日 かき揚げ (うどん、そば)
木曜日 山菜とろろ (うどん、そば)
金曜日 かき揚げ (うどん、そば)
土曜日 かき揚げ (うどん、そば)

10月1日から鍋焼きうどん販売致します。

月	火	水	木	金	土
			1 八宝菜 アスパラサラダ ハンバーグチー ズソース	2 チキンパイザンヌ ソース和え 筑前煮 ザーサイ油炒め	3 キーマカレーフ ライ 冬瓜の煮物 胡麻団子
			カロリー-463kcal	カロリー-420kcal	カロリー-439kcal
5 味噌バター豚丼風 煮 サツマイモの天ぷら おほかか生姜	6 カマンベールチ ーズ入りメンチ ネギ塩エリンギ和 え	7 秋シャケ越後味 噌焼き コーヒー豆甘煮 ペンネアラビアータ	8 牛丼風煮 海老チリボール 飾り野菜串	9 味わいチキンカ ツ 明太子カップ 白菜の柚子和え	10 すき焼き風煮 白身フライ 玉子焼き
カロリー-445kcal	カロリー-487kcal	カロリー-460kcal	カロリー-428kcal	カロリー-469kcal	カロリー-470kcal
12 とり天ぷら 温野菜のサラダ ふりかけ	13 きのこハンバーグ エビマヨコロケ ビビンバ山菜	14 海老カツ きのこオムレツ ナスの麻婆ソー ス	15 助宗タラのバ ジルソース ハムカツ 里芋の煮付け	16 ひれかつ ヒジキの煮物 山葵漬けカップ	17 照り焼きつくね マカロニグラタン もやし炒め
カロリー-408kcal	カロリー-507kcal	カロリー-519kcal	カロリー-445kcal	カロリー-402kcal	カロリー-435kcal
19 鶏のから揚げ甘 辛和え さつまいもの甘煮 サバの塩焼き	20 中華旨煮 メンチカツ 鮭のレモン焼き	21 煮込みハンバーグ 春巻 バンバンシーサラダ	22 グラタンフライ ハムの胡麻ダレサラダ がぼちやの似つけ	23 チキンカツ サバの塩焼き なめたけ佃煮	24 ハンバーグオニ オンソース 野菜炒め クリームシチュー
カロリー-438kcal	カロリー-472kcal	カロリー-479kcal	カロリー-436kcal	カロリー-412kcal	カロリー-493kcal
26 カツ丼風煮 竹輪の煮物 海老チリソース	27 卵のチャプチェ 八宝菜 レンコンサラダ	28 ハッシュドピ ーフフライ メンマの味噌煮 ミートボール	29 イカカツ 豆腐バーグ さしみコンニャ ク和え	30 鮭ハンバーグ 里芋の田楽煮 春巻	31 チーズささみカツ キンピラゴボウ ナポリタン
カロリー-466kcal	カロリー-392kcal	カロリー-424kcal	カロリー-418kcal	カロリー-429kcal	カロリー-434kcal

●白御飯 普通ライス 473kcalです。 半ライス 231kcalです。 大盛ライス 623kcal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。●ガムをお弁当容器につけないで下さい。

健康ランチ弁当

2020. 10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
			1 595kcal 10穀米ご飯 八宝菜 チーズハンバーグ アスパラサラダ	2 582kcal 黒米ご飯 チキンステーキ 筑前煮 イタリアンオムレツ	3	4
5 569kcal もち麦米ご飯 味噌バター豚丼風 さつまいも煮 がんもの甘煮	6 610kcal 10穀米ご飯 チーズ入りメンチ 塩ねぎエリンギ和え ポテトサラダ	7 532kcal 黒米ご飯 鮭の越後味噌 ペンネアラビアータ コーヒー豆の甘煮	8 570kcal もち麦米ご飯 牛丼風煮 海老ボール 生姜の甘辛煮	9 545kcal 10穀米ご飯 回鍋肉 柚子香コンニャク 明太子ミニカップ	10	11
12 576kcal 黒米ご飯 鶏天ぷら トマトグラタン もやしの和え物	13 597kcal もち麦米ご飯 きのこハンバーグ 玉子サラダ ビビンバ和え	14 580kcal 10穀米ご飯 牛肉の煮物 小松菜の胡麻和え ポテトサラダ	15 569kcal 黒米ご飯 タラのバジル焼き 蓮根のキンピラ 玉子焼き	16 547kcal もち麦米ご飯 ひれかつ 山葵漬け ヒジキの煮物	17	18
19 586kcal 10穀米ご飯 サバのボン酢焼き から揚げ甘辛煮 昆布の佃煮	20 548kcal 黒米ご飯 中華旨煮 温野菜サラダ 鮭のレモン焼き	21 530kcal もち麦米ご飯 春巻 棒棒鶏サラダ 高野豆腐の煮物	22 522kcal 10穀米ご飯 野菜炒め 黒ゴマ豆腐 ツナサラダ	23 528kcal 黒米ご飯 チキンカツ なめたけ和え おくらの和え物	24	25
26 572kcal もち麦米ご飯 カツの卵とじ 青菜の白和え 味噌コンニャク	27 523kcal 10穀米ご飯 キーマカレーフライ 玉子サラダ メンマ煮	28 596kcal 黒米ご飯 ハッシュドビー フフライ ペイザンヌサラダ	29 515kcal もち麦米ご飯 豆腐バーグ にら卵炒め トマトマリネ	30 549kcal 10穀米ご飯 鮭バーグ 春巻チーズ ナスの炒め物	31	
<p>●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時までにお召上がりください。 ●お弁当のご注文時間は当日AM8:00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。●ガムをお弁当容器につけないで下さい。</p>						

標準的な摂取カロリー

身長	150cm	160cm	170cm	180cm
年齢				
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
しっかり切ることでヘルシー。
- 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
富士会館
Fuji-Kaikan

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