



7月お弁当メニュー

7月1日 (月)	7月2日 (火)	7月3日 (水)	7月4日 (木)	7月5日 (金)	7月6日 (土)
鶏肉の柚子胡椒焼き 肉じゃが 茄子の生姜漬け etc...	チリポークソテー 蓮根のツナマヨ和え 蒸し鶏と胡瓜の生姜醤油和え etc...	青梗菜と鶏肉のチャプチェ 揚げ餃子 大根とハムのマリネ etc...	鮭の南蛮漬け 蓮根の揚げ煮 蒸し鶏の胡麻酢和え etc...	鶏肉のマスタード揚げ ミニ春巻き 竹輪とほうれん草の胡麻和え etc...	豚肉とねぎの胡麻炒め オクラの塩昆布和え etc...
439 kcal 塩分 3.6 g	405 kcal 塩分 2.7 g	370 kcal 塩分 3.1 g	350 kcal 塩分 2.7 g	428 kcal 塩分 2.7 g	411 kcal 塩分 2.7 g

7月7日 (日)	7月8日 (月)	7月9日 (火)	7月10日 (水)	7月11日 (木)	7月12日 (金)	7月13日 (土)
ささみロールカツ 青梗菜のお浸し etc...	スタミナ炒め れんこんのたらこマヨネーズ和え 若布とささみのポン酢和え	モロの竜田揚げ メンマともやしのピリ辛炒め 中華ごま団子	青椒肉絲 切り干し大根の煮物 春雨と若布の胡麻酢和え etc...	白身魚のレモンペッパー焼き 南瓜のそぼろあん ほうれん草のお浸し etc...	メンチカツ ひじきの煮物 うぐいす豆 etc...	小松菜と豚肉炒め ほうれん草のお浸し etc...
439 kcal 塩分 3.1 g	376 kcal 塩分 3.1 g	473 kcal 塩分 2.4 g	428 kcal 塩分 3.0 g	422 kcal 塩分 3 g	346 kcal 塩分 2.7 g	433 kcal 塩分 4 g

7月14日 (日)	7月15日 (月)	7月16日 (火)	7月17日 (水)	7月18日 (木)	7月19日 (金)	7月20日 (土)
回鍋肉 菜の花のマスタード和え etc...	豚肉の塩だれ焼き ほうれん草の胡麻和え etc...	アジの南蛮漬け きくらげと玉子の炒め物 イカと玉ねぎのマリネ etc...	カニクリームコロッケ 鶏肉の照り焼き 刻み昆布の煮物 etc...	ヒレカツ 里芋のそぼろあん 菜の花のわさび和え etc...	茄子と豚肉のピリ辛炒め ジャーマンポテト 海老シウマイ etc...	サバのセサミフリッター 青梗菜のナムル etc...
388 kcal 塩分 4.4 g	419 kcal 塩分 3.6 g	352 kcal 塩分 2.9 g	481 kcal 塩分 4 g	342 kcal 塩分 2.3 g	403 kcal 塩分 2.7 g	497 kcal 塩分 2.6 g

7月21日 (日)	7月22日 (月)	7月23日 (火)	7月24日 (水)	7月25日 (木)	7月26日 (金)	7月27日 (土)
ポークソテー オクラのお浸し etc...	さばの塩焼き 筑前煮 メンチカツ etc...	豚肉のプルコギ 豚肉とごぼうの煮物 若布とカニカマの酢の物 etc...	鶏肉の竜田揚げ 寒天マリネ イカと若布の酢味噌和え etc...	豚肉の生姜焼き 切り干し大根の煮物 和風デザート etc...	ハンバーグデミソース ごぼうと蓮根のきんぴら ひじきと枝豆のサラダ etc...	麻婆豆腐 ほうれん草のおかか和え etc...
327 kcal 塩分 2.9 g	517 kcal 塩分 3.2 g	364 kcal 塩分 2.3 g	382 kcal 塩分 2.5 g	335 kcal 塩分 1.9 g	371 kcal 塩分 4.5 g	420 kcal 塩分 3.5 g

7月28日 (日)	7月29日 (月)	7月30日 (火)	7月31日 (火)
チーズ入りメンチカツ 菜の花のわさび和え etc...	イカフライ&アジフライ スパゲティナポリタン オクラのお浸し etc...	白身魚のエスカベッシュ 大根と竹輪のマヨネーズ和え 青梗菜としめじのお浸し etc...	鶏肉のチリソース炒め 里芋の五目あんかけ ささみとオクラのポン酢和え etc...
442 kcal 塩分 3.2 g	421 kcal 塩分 2.6 g	561 kcal 塩分 3 g	352 kcal 塩分 2.4 g

◆ 週替わり弁当、カレー弁当等につきましては裏面をご覧ください。

※ メニューのカロリー表示はご飯を除いたおかずのみのエネルギー量を表示しております。

材料等の都合によりメニューの一部を変更する場合がございます。ご了承ください。

御飯は『栃木県産』のお米を使用しております。

お弁当はできるだけお早めにお召し上がり下さい。

《 受付時間 》

昼食 .. AM8:35~AM9:50



内線 2016-2051

自治医科大学職員食堂

※受付時間内にご注文下さいますよう、宜しくお願いします。



昼食

お弁当各種、配達致します！



◆平日弁当問い合わせ等◆

* AM8:35～AM9:50 ... 内線: 2016・2051

* AM11:00～PM2:30 ... PHS: 18590

↳ 昼食提供の時間帯は、内線が繋がりにくいため『PHS18590』へお願いします。

- ◆ 日替わり弁当 .. 570 円
- ◆ " おかずのみ .. 420 円
- ◆ ライス .. 150 円
- ◆ ミニサラダ .. 180 円
- ◆ 幕の内弁当 .. 830 円 ~
- ◆ カレー弁当(ポーク) .. 450 円

◆土日祝日の弁当注文◆

* AM8:35～AM9:50 ... PHS: 18590



☆今月の週替わり弁当☆

- * 7/1(月)～7/5(金) 海鮮かき揚げ丼 490 円
- * 7/8(月)～7/12(金) スタミナ丼 490 円
- * 7/16(火)～7/19(金) チキンチリマヨ丼 580 円
- * 7/22(月)～7/26(金) チキンカツカレーソース丼 620 円
- * 7/29(月)～8/2(金) デミハンバーグ丼 490 円



冷やし麺弁当



- * 7/1(月)～7/5(金) 冷やし中華弁当 440 円
- * 7/8(月)～7/12(金) そば弁当 440 円
- * 7/16(火)～7/19(金) 冷やし中華弁当 440 円
- * 7/22(月)～7/26(金) そば弁当 440 円
- * 7/29(月)～8/2(金) 冷やし中華弁当 440 円

ご注文は受付け時間内をお願い致します。

お弁当はお届け後、直射日光などを避け涼しい場所での保管をお願いします。

『安全』『安心』『おいしさ』を保てますよう、お早めにお召し上がり下さい。



自治医科大学職員食堂

