



# 【週間メニュー(日替り)】

7月14日 月

7月15日 火

7月16日 水

7月17日 木

7月18日 金

お手頃

## こしひかり弁当 430円

ハンバーグ  
(和風きのこあんかけ)  
野菜旨塩炒め  
土佐煮  
青菜お浸し

さんま竜田  
(南蛮あんかけ)  
チリソース肉団子  
かに玉  
塩焼きそば

ポークステーキ  
(紅生姜あんかけ)  
カレークノーデル  
インゲンソテー  
煮物

鶏モモ竜田揚げ  
(ポン酢ジュレ)  
洋風炒め  
ほうれん草胡麻和え  
煮物

魚沼産100%  
コシヒカリ弁当

サバ味噌焼き  
ゴーヤチャンプルー  
笹がきごぼう煮  
白身フライ  
ちくわ磯辺天

ヘルシー

## 健美膳

450円

海老カツ  
(胡麻ソース)  
じゃことピーマンのソテー  
昆布入り野菜炒め  
オムレツ

豚肉味噌焼き  
イカ唐揚げ  
レンコン黒胡椒炒め  
山菜胡麻和え  
煮物

アジ柚子胡椒焼き  
ゴーヤチャンプルー  
ワカメ酢の物  
ごぼう炒め  
人参ピーナッツ和え

酢豚  
切干大根サラダ  
こんにゃくと挽肉の炒め煮  
お好み焼き  
煮物

鮭照り焼き  
白菜カレー煮  
レンコンゆかり和え  
豚串カツ  
青菜と玉子の中華炒め

“赤米”

“七福米”

“もち麦”

“黒米”

“発芽玄米”

健美膳  
せまびせま



# 【定番メニュー】

- ♪ ナポリタンとデミたっぷりハンバーグ 520円
- ♪ ジューシー唐揚げ弁当 520円
- ♪ 銀鮭塩麴 580円
- ♪ 新潟タレかつ丼 480円

- ①食品衛生上、ご購入後は当日14:00までにお召し上がり下さい。
- ②メニューが変更される場合がございます。ご了承ください。
- ③メニューに関するお問合せ先「百米千葉工場043-380-1166」

百米HP/魚沼産こしひかり弁当、工場の紹介などが見られます。

<http://www.100mai.jp/>

