

岩西デリランチ

日替弁当メニュー



メニュー			メニュー				
6/1	水	かぼちゃコロッケ しゅうまい大 切り昆布の煮物 キャベツの塩昆布和え	エネルギー 652 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 17.3 g 炭水化物 102.9 g 食塩相当量 3.5 g	6/17	金	豚塩焼肉 ハムカツ 切干大根煮 若布の酢の物	エネルギー 622 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 16.9 g 炭水化物 91.9 g 食塩相当量 1.4 g
6/2	木	豚味噌漬焼き 茄子天 エリンギとピーマンのソテー もずく酢	エネルギー 578 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 18.8 g 炭水化物 78.5 g 食塩相当量 0.8 g	6/18	土		
6/3	金	チキンカツの甘酢あんかけ コーンソテー マーボー春雨 ひじきサラダ	エネルギー 640 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 18.9 g 炭水化物 91.6 g 食塩相当量 2.3 g	6/19	日		
6/4	土			6/20	月	ささみチーズカツ 山菜スパゲティ 厚揚げの煮物 ごぼうサラダ	エネルギー 577 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 14.6 g 炭水化物 88.3 g 食塩相当量 2.9 g
6/5	日			6/21	火	白身魚のフライ 肉団子 焼きビーフン 青菜のおかか和え	エネルギー 703 kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 26.7 g 炭水化物 85.5 g 食塩相当量 1.9 g
6/6	月	豚ロースステーキ 春巻きミニ こんにゃくのおかか炒め煮 きゅうり梅肉和え	エネルギー 726 kcal たんぱく質 26.5 g 脂質 24.3 g 炭水化物 107.9 g 食塩相当量 2.0 g	6/22	水	ガリバタチキン フライドパンプキン ごぼうの塩きんぴら 春雨の胡麻サラダ	エネルギー 693 kcal たんぱく質 26.0 g 脂質 23.1 g 炭水化物 93.3 g 食塩相当量 2.5 g
6/7	火	一口かつ 高野豆腐の煮物 春雨中華和え	エネルギー 632 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 22.6 g 炭水化物 81.6 g 食塩相当量 1.7 g	6/23	木	豚肉ときゃべつの塩炒め 竹輪の甘辛煮 もやしとツナのマヨポン和え	エネルギー 579 kcal たんぱく質 28.0 g 脂質 9.8 g 炭水化物 98.4 g 食塩相当量 1.7 g
6/8	水	照り焼きハンバーグ 粉ふき芋 切干大根とベーコンの炒めもの 青菜の磯辺和え	エネルギー 655 kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 16.3 g 炭水化物 98.8 g 食塩相当量 3.1 g	6/24	金	わくわく感謝デー特別弁当 ※コロナウイルス感染状況により中止になることがあります。	エネルギー 706 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 20.7 g 炭水化物 108.5 g 食塩相当量 3.1 g
6/9	木	鶏のカレー唐揚げ バジルスパゲティ 茄子とピーマンの炒め煮 大根のナムル	エネルギー 690 kcal たんぱく質 27.0 g 脂質 25.6 g 炭水化物 82.5 g 食塩相当量 2.8 g	6/25	土		
6/10	金	白身魚のムニエル フライドポテト カレーソテー 胡麻酢和え	エネルギー 644 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 19.8 g 炭水化物 88.0 g 食塩相当量 1.2 g	6/26	日		
6/11	土			6/27	月	スパイシーチキン 竹輪磯辺揚げ しぐれ煮 大根とハムのサラダ	エネルギー 782 kcal たんぱく質 29.8 g 脂質 25.7 g 炭水化物 119.5 g 食塩相当量 2.9 g
6/12	日			6/28	火	メンチカツ ウインナー 茄子の田楽 もやしの中華和え	エネルギー 616 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 18.6 g 炭水化物 90.3 g 食塩相当量 2.6 g
6/13	月	鯖の塩焼き 海苔巻きチキン 里芋の煮物 胡瓜の酢の物	エネルギー 676 kcal たんぱく質 33.2 g 脂質 17.8 g 炭水化物 99.3 g 食塩相当量 2.5 g	6/29	水	豚肉のしょうが焼き ナゲット 飛竜頭の煮付け 茸のマリネ	エネルギー 740 kcal たんぱく質 28.9 g 脂質 24.0 g 炭水化物 96.2 g 食塩相当量 1.3 g
6/14	火	鶏肉のトマトソースかけ 揚げしゅうまい ぜんまいの炒め煮 ポテトサラダ	エネルギー 758 kcal たんぱく質 31.2 g 脂質 26.0 g 炭水化物 101.9 g 食塩相当量 1.9 g	6/30	木	揚げ餃子 うずら卵 ひじきと大豆の煮物 青菜のわさび和え	エネルギー 655 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 16.9 g 炭水化物 104.0 g 食塩相当量 2.7 g
6/15	水	串カツ 五目きんぴら マカロニサラダ	エネルギー 607 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 17.5 g 炭水化物 95.7 g 食塩相当量 2.4 g				
6/16	木	一口かつ味噌だれ しめじとピーマンとコーンのソテー 大豆サラダ	エネルギー 665 kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 22.1 g 炭水化物 85.7 g 食塩相当量 1.9 g				

・ ・ 地球にやさしく ・ ・ 自然を守る ・ ・
マイ箸のご協力をお願いします

1個 453円

開店時間11:20~13:30(ご予約の受け取りは14:15まで)
数に限りがあり、なくなり次第終了させていただきます。

メニューが急遽変更になる場合もあります。ご了承ください。

※当日のお電話でのご予約はAM9:00~受け付けております。

☆岩西デリランチ☆ TEL: 0532-63-1824 <ワークス岩西 豊橋市高師町字北原1-107>