

岩西デリランチ 日替弁当メニュー



令和 4年 5月 1日 ~ 令和 4年 5月 31日

メニュー			メニュー			
5/1 月	揚げ餃子 切干大根とベーコンの炒めもの	ウインナー 胡瓜の酢の物	エネルギー 602 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 19.0 g 炭水化物 95.3 g 食塩相当量 2.2 g	5/17 水	白身魚のムニエル 竹輪天 カレーソテー マセドアンサラダ	エネルギー 613 kcal たんぱく質 26.6 g 脂質 20.2 g 炭水化物 87.6 g 食塩相当量 1.6 g
5/2 火	コロッケ しぐれ煮	バジルスパゲティ 小松菜の辛子和え	エネルギー 654 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 12.4 g 炭水化物 137.5 g 食塩相当量 3.0 g	5/18 木	鶏肉の照り焼き 茄子天 じゃが芋のきんぴら 玉葱のおかか和え	エネルギー 647 kcal たんぱく質 32.0 g 脂質 20.8 g 炭水化物 86.9 g 食塩相当量 3.2 g
5/3 水				5/19 金	一口かつ味噌だれ ひじきの煮物 青菜のわさび和え	エネルギー 609 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 18.5 g 炭水化物 93.8 g 食塩相当量 2.7 g
5/4 木				5/20 土		
5/5 金				5/21 日		
5/6 土				5/22 月	煮込みハンバーグ フライドパンプキン れんこん金平 ひじきの酢の物	エネルギー 706 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 20.7 g 炭水化物 115.2 g 食塩相当量 3.5 g
5/7 日				5/23 火	白身魚のフライ バジルスパゲティ 揚げ半の煮物 春雨の酢の物	エネルギー 655 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 19.9 g 炭水化物 106.6 g 食塩相当量 2.3 g
5/8 月	鶏肉のバジル風味焼 金平ごぼう	うずらウインナー串フライ 胡瓜の和え物	エネルギー 649 kcal たんぱく質 31.2 g 脂質 21.1 g 炭水化物 91.2 g 食塩相当量 2.2 g	5/24 水	鶏肉の香草焼き 竹輪のカレー揚げ 高野豆腐の煮物 ポテトサラダ	エネルギー 622 kcal たんぱく質 33.7 g 脂質 20.5 g 炭水化物 84.0 g 食塩相当量 1.4 g
5/9 火	豚肉のしょうが焼き 茄子とピーマンの炒め煮	さつま芋の素揚げ れんこんサラダ	エネルギー 637 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 21.9 g 炭水化物 91.6 g 食塩相当量 1.3 g	5/25 木	ネギ塩チキンカツ 竹輪と大根の煮物 もやしとツナのマ ヨポン和え	エネルギー 594 kcal たんぱく質 26.9 g 脂質 16.6 g 炭水化物 87.7 g 食塩相当量 3.4 g
5/10 水	肉じゃが 油揚げと舞茸の和え物	クリームコロッケ	エネルギー 653 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 14.0 g 炭水化物 128.8 g 食塩相当量 1.5 g	5/26 金	豚塩焼肉 春巻きニ 青菜ときのこのリ- 春雨中華和え	エネルギー 592 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 21.0 g 炭水化物 82.0 g 食塩相当量 1.4 g
5/11 木	鶏肉の胡麻竜田揚げ こんにやくのおかか炒め煮	ツナときのこのパスタ 胡瓜の胡麻酢和え	エネルギー 710 kcal たんぱく質 35.5 g 脂質 17.0 g 炭水化物 121.9 g 食塩相当量 4.7 g	5/27 土		
5/12 金	鯖味噌煮 しめじとピーマンとコーンのソテー	ナゲット キャベツとツナの和え物	エネルギー 721 kcal たんぱく質 29.7 g 脂質 19.6 g 炭水化物 126.0 g 食塩相当量 2.5 g	5/28 日		
5/13 土				5/29 月	鶏肉のしょうが焼き ハムカツ 五目ひじき煮 切干大根の和え物	エネルギー 614 kcal たんぱく質 28.2 g 脂質 20.4 g 炭水化物 85.2 g 食塩相当量 1.5 g
5/14 日				5/30 火	鶏の塩唐揚げ うずら卵 豚キムチビーフン 大根の磯辺和え	エネルギー 683 kcal たんぱく質 31.1 g 脂質 26.3 g 炭水化物 85.0 g 食塩相当量 2.4 g
5/15 月	串カツ もやしの中華和え	切り昆布の煮物	エネルギー 517 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 12.4 g 炭水化物 87.8 g 食塩相当量 2.6 g	5/31 水		
5/16 火	鶏肉のピザチーズ焼 里芋の白煮	揚げしゅうまい 大根の梅肉和え	エネルギー 611 kcal たんぱく質 34.3 g 脂質 14.0 g 炭水化物 93.8 g 食塩相当量 2.5 g			

・ ・ 地球にやさしく ・ ・ 自然を守る ・ ・

マイ箸のご協力お願いします

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。

※当日のお電話でのご予約はAM9:00~受け付けております。

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。

★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>