

# 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 木	鶏肉の山椒焼き マーボー春雨	クリームコロッケ ひじきサラダ	エネルギー 678 kcal たんぱく質 30.9 g 脂質 24.4 g 炭水化物 88.2 g 食塩相当量 2.7 g	6/17 土	
6/2 金	豚味噌漬焼き 切り昆布の煮物	さつま芋の素揚げ もずく酢	エネルギー 576 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 16.1 g 炭水化物 90.3 g 食塩相当量 1.8 g	6/18 日	
6/3 土				6/19 月	ささみチーズカツ イタリアンスパ 大根と豚肉の煮物 春雨の胡麻酢和え
6/4 日				6/20 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
6/5 月	臨時休業			6/21 水	ガリバタチキン 竹輪チーズフライ ごぼうの塩きんぴら 春雨の胡麻サラダ
6/6 火	鶏肉のトマトソースかけ ぜんまいの炒め煮	揚げしゅうまい ポテトサラダ	エネルギー 706 kcal たんぱく質 31.1 g 脂質 25.2 g 炭水化物 102.1 g 食塩相当量 1.9 g	6/22 木	豚肉ときゃべつの塩炒め すき焼き風煮 もやしとツナのマヨポン和え
6/7 水	豚ロースステーキ 高野豆腐の煮物	春巻きミ きゅうり梅肉和え	エネルギー 671 kcal たんぱく質 30.3 g 脂質 26.8 g 炭水化物 81.5 g 食塩相当量 2.1 g	6/23 金	<b>わくわく感謝デー</b> <b>特別弁当 ¥500 (税込み)</b>
6/8 木	鶏のカレー唐揚げ 切干大根とベーコンの炒めもの	バジルスパゲティ 大根のナムルの炒めもの	エネルギー 683 kcal たんぱく質 28.4 g 脂質 25.3 g 炭水化物 90.6 g 食塩相当量 2.9 g	6/24 土	<ul style="list-style-type: none"> <li>☆大海老フライとメンチカツ</li> <li>☆野菜ベーコン巻き</li> <li>☆しぐれ煮</li> <li>☆さつまいもとナッツのサラダ</li> <li>☆こんにやくもち(デザート)</li> </ul>
6/9 金	白身魚のムニエル カレーソテー	ワイドポテト 胡瓜のなめ茸和え	エネルギー 586 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 18.9 g 炭水化物 85.9 g 食塩相当量 1.1 g	6/25 日	
6/10 土				6/26 月	鯖の塩焼き ハムカツ 五目きんぴら 胡瓜の酢の物
6/11 日				6/27 火	ひれかつとメンチカツ ウィンナー 茄子の田楽 もやしの中華和え
6/12 月	スパイシーチキン 豚肉とピーマンの炒めもの	コーンボール 大根とハムのサラダ	エネルギー 710 kcal たんぱく質 29.3 g 脂質 27.0 g 炭水化物 92.3 g 食塩相当量 2.7 g	6/28 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
6/13 火	揚げ餃子 ひじきと大豆の煮物	うずら卵 青菜のわさび和え	エネルギー 633 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 19.4 g 炭水化物 102.4 g 食塩相当量 2.7 g	6/29 木	チキンカツ ゆで卵 茄子とピーマンの炒め煮 もやしとわかめのなめ茸和え
6/14 水	鮭のマヨネーズ焼 ごぼうと挽肉のカレー炒め	竹輪磯辺揚げ マカロニサラダ	エネルギー 667 kcal たんぱく質 27.2 g 脂質 21.6 g 炭水化物 104.5 g 食塩相当量 3.2 g	6/30 金	照り焼きハンバーグ 海苔巻きチキン こんにやくのピリ辛炒め 青菜の磯辺和え
6/15 木	豚塩焼肉 切干大根煮	うずらウイナー串フライ 若布の酢の物	エネルギー 679 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 24.9 g 炭水化物 94.7 g 食塩相当量 1.5 g		
6/16 金	一口かつ 大豆サラダ	しめじとピーマンとコーンのソテー	エネルギー 608 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 24.3 g 炭水化物 79.8 g 食塩相当量 1.6 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>