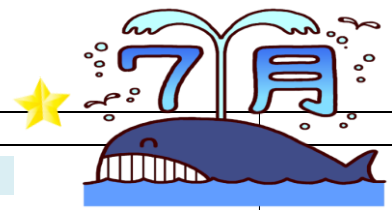


# 岩西デリランチ

## 日替弁当メニュー



メニュー					
7/1 土				7/17 月	海の日 休業日
7/2 日				7/18 火	オニオンソースのハンバーグ 切干大根煮 コーンボール 南瓜のサラダ
7/3 月	白身魚のフライ 金平ごぼう	イタリアンスパ 大豆サラダ	エネルギー 684 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 26.5 g 炭水化物 95.6 g 食塩相当量 1.8 g	7/19 水	鯖の西京焼き しめじとピーマンとコーンのソテー マグロメチ串カツ 若布のポン酢和え
7/4 火	タンドリーチキン 青梗菜のオイスターソース炒め	芋天 キャベツとツナの和え物	エネルギー 598 kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 19.0 g 炭水化物 86.6 g 食塩相当量 1.6 g	7/20 木	鶏肉の香草焼き 厚揚げの煮物 茄子天 キャベツの胡麻和え
7/5 水	豚肉の照り焼き さつま芋と昆布の煮物	春巻きミニ レモン和え	エネルギー 591 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 16.7 g 炭水化物 90.5 g 食塩相当量 2.6 g	7/21 金	メンチカツ 切り昆布の煮物
7/6 木	鶏肉の山椒焼き 竹輪と人参の甘辛煮	フライドパンプキン 大根の梅肉和え	エネルギー 683 kcal たんぱく質 32.5 g 脂質 21.0 g 炭水化物 101.5 g 食塩相当量 3.3 g	7/22 土	
7/7 金	酢豚 もやしの胡麻和え	クリームコロッケ	エネルギー 684 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 28.4 g 炭水化物 90.8 g 食塩相当量 2.2 g	7/23 日	
7/8 土				7/24 月	ささみチーズカツ 五目大豆煮
7/9 日				7/25 火	鶏味噌漬け焼き キャベツの塩炒め
7/10 月	豚味噌漬焼き マーボー春雨	竹輪チーズフライ 胡瓜の酢の物	エネルギー 625 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 22.3 g 炭水化物 88.3 g 食塩相当量 1.4 g	7/26 水	魚の竜田揚げ 茄子の田楽
7/11 火	とんかつ味噌だれ 春雨サラダ	里芋と揚げ半の煮物	エネルギー 709 kcal たんぱく質 30.1 g 脂質 24.6 g 炭水化物 93.3 g 食塩相当量 2.7 g	7/27 木	豚焼肉 じゃが芋のきんぴら
7/12 水	揚げ鶏のネギソースかけ 切干大根とベーコンの炒めもの	とうもろこし もやしの中華和え	エネルギー 666 kcal たんぱく質 27.5 g 脂質 25.9 g 炭水化物 85.2 g 食塩相当量 4.1 g	7/28 金	鶏肉の照り焼き すき焼き風煮
7/13 木	鯖の塩焼き れんこん金平	ハムカツ ごぼうサラダ	エネルギー 663 kcal たんぱく質 30.4 g 脂質 23.9 g 炭水化物 93.9 g 食塩相当量 2.6 g	7/29 土	
7/14 金	鶏肉の梅肉焼 じゃがいもと竹輪の煮物	海苔巻きチキン サラダスパ	エネルギー 577 kcal たんぱく質 35.9 g 脂質 10.8 g 炭水化物 89.9 g 食塩相当量 2.5 g	7/30 日	
7/15 土				7/31 月	ピーマンの肉詰 切り昆布の煮物
7/16 日					
					エネルギー 592 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 18.7 g 炭水化物 88.1 g 食塩相当量 2.9 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。

※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>