

# 岩西デリランチ

## 日替弁当メニュー



メニュー			メニュー				
8/1 火	白身魚のフライ ごぼうと挽肉の炒め煮	しゅうまい大 胡瓜のなめ茸和え	エネルギー 644 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 22.7 g 炭水化物 98.8 g 食塩相当量 1.5 g	8/17 木	豚味噌漬焼き 竹輪と人参の甘辛煮	大学芋 玉葱のおかか和え	エネルギー 643 kcal たんぱく質 24.5 g 脂質 16.4 g 炭水化物 112.5 g 食塩相当量 2.1 g
8/2 水	鶏肉の照り焼き 竹輪の甘辛煮	南瓜天 油揚げと舞茸の和え物	エネルギー 686 kcal たんぱく質 32.4 g 脂質 22.7 g 炭水化物 99.6 g 食塩相当量 3.1 g	8/18 金	ささみカツ キャベツの塩炒め	コーソナー ポテトサラダ	エネルギー 605 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 18.6 g 炭水化物 94.9 g 食塩相当量 2.0 g
8/3 木	肉団子酢豚風 ひじきサラダ	こんにゃくの炒り煮	エネルギー 691 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 20.3 g 炭水化物 123.3 g 食塩相当量 2.8 g	8/19 土			
8/4 金	コロケ 揚げ半の煮物	野菜ベーコン巻き 春雨中華和え	エネルギー 676 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 17.2 g 炭水化物 124.0 g 食塩相当量 3.0 g	8/20 日			
8/5 土				8/21 月	豚塩焼肉 フライドポテト	マーボー春雨 春雨の胡麻サラダ	エネルギー 673 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 26.6 g 炭水化物 90.8 g 食塩相当量 1.5 g
8/6 日				8/22 火	鶏肉の竜田揚げ こんにゃくのおかか炒め煮	焼き揚げ半 キャベツの塩昆布和え	エネルギー 612 kcal たんぱく質 35.7 g 脂質 12.2 g 炭水化物 106.6 g 食塩相当量 5.0 g
8/7 月	豚肉のしょうが焼き 金平ごぼう	竹輪チーズフライ スパゲティサラダ	エネルギー 704 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 28.4 g 炭水化物 94.1 g 食塩相当量 1.3 g	8/23 水	一口かつ ごぼうサラダ	切り昆布の煮物	エネルギー 636 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 25.1 g 炭水化物 84.6 g 食塩相当量 2.6 g
8/8 火	メンチカツ 焼きビーフン	枝豆 マカロニサラダ	エネルギー 683 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 24.0 g 炭水化物 100.9 g 食塩相当量 2.8 g	8/24 木	魚の竜田揚げ 里芋の煮物	スパゲティペロンチーノ 大根とハムのサラダ	エネルギー 688 kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 21.1 g 炭水化物 113.5 g 食塩相当量 2.8 g
8/9 水	和風ハンバーグ茸ソース ツナときのこのパスタ (和風)	粉ふき芋 もやしの中華和え	エネルギー 670 kcal たんぱく質 28.3 g 脂質 19.2 g 炭水化物 101.0 g 食塩相当量 3.0 g	8/25 金	鶏肉のバジル風味焼 冬瓜と厚揚げの煮物	さつま芋の素揚げ 青菜のおかか和え	エネルギー 581 kcal たんぱく質 31.4 g 脂質 12.2 g 炭水化物 91.6 g 食塩相当量 1.9 g
8/10 木	とんかつ ごぼうサラダ	豚肉とピーマンの炒めもの	エネルギー 681 kcal たんぱく質 29.4 g 脂質 29.6 g 炭水化物 79.5 g 食塩相当量 2.1 g	8/26 土			
8/11 金	山の日 休業日			8/27 日			
8/12 土				8/28 月	スパイシーチキン 五目大豆煮	海苔巻きチキン 切干大根の和え物	エネルギー 680 kcal たんぱく質 32.1 g 脂質 23.2 g 炭水化物 93.4 g 食塩相当量 2.8 g
8/13 日				8/29 火	ひれかつ ひじきの煮物	とうもろこし もやしの中華和え	エネルギー 498 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 9.4 g 炭水化物 91.8 g 食塩相当量 3.1 g
8/14 月	休業日			8/30 水	鮭の香りパン粉焼 カレービーフン	うずらウナ-串フライ さつまいもとナッツのサラダ	エネルギー 709 kcal たんぱく質 26.9 g 脂質 26.2 g 炭水化物 96.8 g 食塩相当量 1.8 g
8/15 火	休業日			8/31 木	鶏の塩唐揚げ 茄子とピーマンの炒め煮	バジルスパゲティ 胡瓜のおかか和え	エネルギー 690 kcal たんぱく質 27.8 g 脂質 25.1 g 炭水化物 93.7 g 食塩相当量 1.9 g
8/16 水	鶏肉の山椒焼き 切干大根とベーコンの炒めもの	春巻きミニ もずく酢	エネルギー 642 kcal たんぱく質 29.8 g 脂質 22.1 g 炭水化物 83.3 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>