

岩西デリランチ 日替弁当メニュー



メニュー			メニュー				
9/1 金	鶏肉の梅肉焼 厚揚げの煮物	春巻きミニ さつまいもと ナッツのサラダ	エネルギー 607 kcal たんぱく質 31.5 g 脂質 16.7 g 炭水化物 88.1 g 食塩相当量 1.9 g	9/17 日			
9/2 土				9/18 月	敬老の日 休業日		
9/3 日				9/19 火	豚ロースステーキ 切干大根とベーコンの炒めもの	うずらウインナー串フライ ひじきの酢の物	エネルギー 729 kcal たんぱく質 27.4 g 脂質 33.6 g 炭水化物 84.3 g 食塩相当量 1.7 g
9/4 月	チキンカツ味噌だれ きゅうり胡麻和え	しめじとピーマンとコーンのソ ンとコーンのソ	エネルギー 602 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 16.6 g 炭水化物 91.5 g 食塩相当量 2.3 g	9/20 水	ささみチーズカツ じゃが芋のきんぴら	山菜スパゲティ マカロニサラダ	エネルギー 612 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 16.0 g 炭水化物 100.6 g 食塩相当量 3.0 g
9/5 火	かぼちゃコロッケ 青菜ときのこのソテー	つくね煮 玉葱のマリネ	エネルギー 610 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 18.7 g 炭水化物 98.2 g 食塩相当量 3.1 g	9/21 木	鶏肉のレモンペッパー焼き キャベツの塩炒め	ライトホト スパゲティサラダ	エネルギー 671 kcal たんぱく質 26.3 g 脂質 26.7 g 炭水化物 86.6 g 食塩相当量 1.5 g
9/6 水	豚焼肉 青梗菜のオイスターソース炒め	マグロチリ串カツ 胡瓜の和え物	エネルギー 559 kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 16.5 g 炭水化物 79.4 g 食塩相当量 1.7 g	9/22 金	カレーコロッケ ひじきの煮物	ハムステーキ 胡瓜の酢の物	エネルギー 610 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 18.6 g 炭水化物 101.3 g 食塩相当量 3.2 g
9/7 木	ロールきゃべつ (デミ) 豚キムチビーフン	竹輪天 レモン和え	エネルギー 752 kcal たんぱく質 28.3 g 脂質 17.6 g 炭水化物 126.2 g 食塩相当量 5.1 g	9/23 土			
9/8 金	鶏味噌漬け焼き こんにゃくのピリ辛炒め	揚げしゅうまい もやしのおかか和え	エネルギー 673 kcal たんぱく質 30.8 g 脂質 19.4 g 炭水化物 115.4 g 食塩相当量 1.6 g	9/24 日			
9/9 土				9/25 月	鶏肉のバジル風味焼 金平ごぼう	コーンボール 大根とハムのサラダ	エネルギー 573 kcal たんぱく質 28.8 g 脂質 14.4 g 炭水化物 89.8 g 食塩相当量 2.1 g
9/10 日				9/26 火	煮込みハンバーグ 里芋と揚げ半の煮物	竹輪チーズフライ 胡瓜の胡麻酢和え	エネルギー 776 kcal たんぱく質 28.3 g 脂質 26.7 g 炭水化物 108.3 g 食塩相当量 4.0 g
9/11 月	海老フライときさみかつ 五目きんぴら	和風きのこパスタ 野菜マリネ	エネルギー 647 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 15.9 g 炭水化物 110.9 g 食塩相当量 2.8 g	9/27 水	鶏のカレー唐揚げ れんこん金平	野菜ベーコン巻き 青菜のお浸し	エネルギー 740 kcal たんぱく質 28.7 g 脂質 28.3 g 炭水化物 102.9 g 食塩相当量 2.7 g
9/12 火	ピーマンの肉詰 こんにゃくの炒り煮	ナゲット ポテトサラダ	エネルギー 683 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 15.7 g 炭水化物 132.6 g 食塩相当量 2.0 g	9/28 木	肉じゃが もやしのナムル	クリームコロッケ	エネルギー 633 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 11.5 g 炭水化物 129.4 g 食塩相当量 1.5 g
9/13 水	鮭のマヨネーズ焼 しぐれ煮	さつま芋の磯辺天 青菜の辛子和え	エネルギー 666 kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 17.4 g 炭水化物 125.7 g 食塩相当量 2.1 g	9/29 金	魚の竜田揚げ ごぼうと挽肉の炒め煮	ふかし芋 れんこんサラダ	エネルギー 652 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 18.0 g 炭水化物 113.3 g 食塩相当量 1.4 g
9/14 木	揚げ餃子 じゃがいもと玉ねぎのそぼろ煮	うずら卵 胡麻酢和え	エネルギー 659 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 20.1 g 炭水化物 105.3 g 食塩相当量 2.5 g	9/30 土			
9/15 金	鶏肉の照り焼き 茄子の田楽	ハムカツ きゅうり梅肉和え	エネルギー 630 kcal たんぱく質 29.6 g 脂質 20.3 g 炭水化物 88.5 g 食塩相当量 2.5 g				
9/16 土							

・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>