

岩西デリランチ 日替弁当メニュー



メニュー			メニュー		
10/1 日			10/17 火	揚げ鶏の薬味ソースかけ うずら卵 飛竜頭の煮付け キャベツの塩昆布和え	エネルギー 743 kcal たんぱく質 33.5 g 脂質 31.0 g 炭水化物 85.4 g 食塩相当量 3.8 g
10/2 月	鶏肉の山椒焼き 山菜スパゲティ 里芋の白煮 大根の磯辺和え	エネルギー 622 kcal たんぱく質 30.4 g 脂質 17.0 g 炭水化物 90.2 g 食塩相当量 2.5 g	10/18 水	鶏肉の胡麻竜田揚げ アスパラベーコン巻き こんにやくのおかか炒め煮 れんこんサラダ	エネルギー 711 kcal たんぱく質 32.8 g 脂質 19.9 g 炭水化物 115.9 g 食塩相当量 3.7 g
10/3 火	魚の竜田揚げ 海苔巻きチキン 南瓜のそぼろあんかけ もやしの胡麻酢和え	エネルギー 627 kcal たんぱく質 29.2 g 脂質 19.8 g 炭水化物 90.3 g 食塩相当量 1.5 g	10/19 木	豚肉のしょうが焼き うずらウイナー串フライ エリンギとピーマンのソテー マカロニサラダ	エネルギー 690 kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 30.4 g 炭水化物 83.0 g 食塩相当量 1.6 g
10/4 水	チキンカツ 焼き揚げ半 高野豆腐の煮物 ごぼうサラダ	エネルギー 672 kcal たんぱく質 31.3 g 脂質 23.6 g 炭水化物 88.3 g 食塩相当量 2.2 g	10/20 金	チキンカツ味噌だれ 竹輪と青菜の煮物 南瓜のサラダ	エネルギー 683 kcal たんぱく質 26.0 g 脂質 17.2 g 炭水化物 113.5 g 食塩相当量 4.1 g
10/5 木	ロールキャベツ クリームコロッケ ごぼうの塩きんぴら もやし中華和え	エネルギー 715 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 18.4 g 炭水化物 121.6 g 食塩相当量 3.6 g	10/21 土		
10/6 金	とんかつ ぜんまいの炒め煮 マセドアンサラダ	エネルギー 710 kcal たんぱく質 27.9 g 脂質 29.8 g 炭水化物 94.6 g 食塩相当量 1.9 g	10/22 日		
10/7 土			10/23 月	タンドリーチキン 春巻きミニ 五目ひじき煮 大根のナムル	エネルギー 587 kcal たんぱく質 26.8 g 脂質 18.7 g 炭水化物 84.9 g 食塩相当量 1.9 g
10/8 日			10/24 火	鶏肉のピザチーズ焼 フライドパンプキン キャベツのともやしの炒め物 サラダスパ	エネルギー 558 kcal たんぱく質 31.8 g 脂質 13.0 g 炭水化物 85.2 g 食塩相当量 2.7 g
10/9 月	スポーツの日休業日		10/25 水	鯖味噌煮 カカ天 竹輪と大根の煮物 胡瓜の胡麻酢和え	エネルギー 651 kcal たんぱく質 30.6 g 脂質 15.6 g 炭水化物 116.3 g 食塩相当量 3.6 g
10/10 火	豚焼肉 フライドポテト ひじきと大豆の煮物 胡瓜の酢の物	エネルギー 632 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 20.9 g 炭水化物 93.0 g 食塩相当量 1.5 g	10/26 木	メンチカツ 粉ふき芋 カレーソテー ほうれん草のナムル	エネルギー 597 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 17.2 g 炭水化物 96.9 g 食塩相当量 2.9 g
10/11 水	鶏味噌漬け焼き さつま芋の素揚げ マーボー春雨 ひじきサラダ	エネルギー 636 kcal たんぱく質 26.6 g 脂質 21.3 g 炭水化物 90.8 g 食塩相当量 1.3 g	10/27 金	揚げ餃子 枝豆 ひじきの煮物 春雨サラダ	エネルギー 643 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 20.0 g 炭水化物 107.0 g 食塩相当量 2.8 g
10/12 木	ささみチーズカツ イタリアンスパ 五目大豆煮 さつまいもとナッツのサラダ	エネルギー 685 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 18.8 g 炭水化物 112.5 g 食塩相当量 3.2 g	10/28 土		
10/13 金	豚肉ときゃべつ塩炒め ふろふき大根肉そぼろ 油揚げと舞茸の和え物	エネルギー 528 kcal たんぱく質 26.0 g 脂質 12.8 g 炭水化物 79.6 g 食塩相当量 1.1 g	10/29 日		
10/14 土			10/30 月	鯖の青紫蘇風味焼き 和風きのこパスタ こんにやくのピリ辛炒め 胡瓜の和え物	エネルギー 613 kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 13.9 g 炭水化物 117.9 g 食塩相当量 2.8 g
10/15 日			10/31 火	オニオンソースのハンバーグ コーンボール 切り昆布の煮物 大根の梅肉和え	エネルギー 675 kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 18.1 g 炭水化物 104.5 g 食塩相当量 3.2 g
10/16 月	白身魚のフライ ハムステーキ 大根と豚肉の煮物 もずく酢	エネルギー 666 kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 28.7 g 炭水化物 87.2 g 食塩相当量 1.9 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。

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>