

岩西デリランチ 日替弁当メニュー



メニュー			メニュー		
12/1 金	鶏味噌漬け焼き さつま芋の素揚げ 切干大根とベーコンの炒めもの もやしとツナのマヨポン和え	エネルギー 623 kcal たんぱく質 27.2 g 脂質 20.7 g 炭水化物 87.1 g 食塩相当量 1.3 g	12/17 日		
12/2 土			12/18 月	鮭のフライ 焼き揚げ半 ひじきの煮物 玉葱のおかか和え	エネルギー 572 kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 16.6 g 炭水化物 88.1 g 食塩相当量 2.6 g
12/3 日			12/19 火	煮込みハンバーグ フライドパンプキン 切り昆布の煮物 胡瓜の酢の物	エネルギー 673 kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 20.1 g 炭水化物 100.9 g 食塩相当量 4.4 g
12/4 月	鶏肉のバジル風味焼 うずらウイナー串フライ ふろふき大根 サラダスパ (イタリアン)	エネルギー 627 kcal たんぱく質 31.3 g 脂質 20.0 g 炭水化物 84.7 g 食塩相当量 1.9 g	12/20 水	ささみチーズカツ キャベツのペペロンチーノ ごぼうと挽肉の炒め煮 白菜のおかか和え	エネルギー 620 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 15.0 g 炭水化物 109.3 g 食塩相当量 3.6 g
12/5 火	揚げ鶏の薬味ソースかけ 枝豆 南瓜煮 きゅうり梅肉和え	エネルギー 686 kcal たんぱく質 27.8 g 脂質 22.2 g 炭水化物 98.0 g 食塩相当量 3.3 g	12/21 木	豚ロースステーキ フライドポテト 里芋の白煮 ごぼうサラダ	エネルギー 724 kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 30.8 g 炭水化物 91.9 g 食塩相当量 2.0 g
12/6 水	揚げ餃子 ウイナー キャベツの塩炒め れんこんサラダ	エネルギー 632 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 22.6 g 炭水化物 94.2 g 食塩相当量 2.3 g	12/22 金	鶏肉のピザチーズ焼 ナゲット こんにゃくのおかか炒め煮 レモン和え	エネルギー 703 kcal たんぱく質 35.3 g 脂質 15.0 g 炭水化物 124.4 g 食塩相当量 1.6 g
12/7 木	肉団子酢豚風 春巻きミニ ひじきサラダ	エネルギー 672 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 23.3 g 炭水化物 98.6 g 食塩相当量 2.8 g	12/23 土		
12/8 金	白身魚のフライ 野菜ベーコン巻き 五目きんぴら 青菜のお浸し	エネルギー 665 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 27.1 g 炭水化物 92.5 g 食塩相当量 1.3 g	12/24 日		
12/9 土			12/25 月	ロールキャベツ 金平ごぼう 若布の酢の物	エネルギー 631 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 13.3 g 炭水化物 112.7 g 食塩相当量 3.7 g
12/10 日			12/26 火	カレーコロッケ イタリアンスパ 五目ひじき煮 南瓜のサラダ	エネルギー 659 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 18.4 g 炭水化物 115.2 g 食塩相当量 3.8 g
12/11 月	かぼちゃコロッケ しゅうまい ツナときのこのパスタ (和風) 大豆サラダ	エネルギー 581 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 18.3 g 炭水化物 90.4 g 食塩相当量 2.3 g	12/27 水	メンチカツ 海苔巻きチキン 飛竜頭の煮付け 大根の梅肉和え	エネルギー 659 kcal たんぱく質 24.5 g 脂質 22.3 g 炭水化物 92.4 g 食塩相当量 2.8 g
12/12 火	鶏肉の山椒焼き マグロメチ串カツ 厚揚げの煮物 もずく酢	エネルギー 649 kcal たんぱく質 34.0 g 脂質 21.4 g 炭水化物 82.3 g 食塩相当量 2.4 g	12/28 木	味噌煮込みおでん クリームコロッケ 切干大根の和え物	エネルギー 799 kcal たんぱく質 30.5 g 脂質 28.7 g 炭水化物 122.6 g 食塩相当量 3.1 g
12/13 水	鯖の青紫蘇風味焼き 竹輪チーズフライ 高野豆腐の煮物 キャベツとツナの和え物	エネルギー 656 kcal たんぱく質 29.7 g 脂質 24.8 g 炭水化物 83.1 g 食塩相当量 2.5 g	12/29 金		
12/14 木	チキンカツ味噌だれ 青梗菜のオイスターソース炒め マカロニサラダ	エネルギー 654 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 20.7 g 炭水化物 93.9 g 食塩相当量 3.2 g	12/30 土		
12/15 金	鶏の唐揚げ 和風スパatorie ごぼうの塩きんぴら ひじきの酢の物	エネルギー 690 kcal たんぱく質 28.5 g 脂質 24.1 g 炭水化物 98.4 g 食塩相当量 3.0 g	12/31 日		
12/16 土				来年もよろしくお願致します。☺	

・・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

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>

開店時間11:20~13:30 (ご予約の受け取りは14:15まで)

1個 453円

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。