

岩西デリランチ 日替弁当メニュー



メニュー			メニュー		
1/1 月			1/17 水	豚肉の照り焼き 春巻きミニ ごぼうの塩きんぴら 大根の梅肉和え	エネルギー 578 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 16.7 g 炭水化物 90.0 g 食塩相当量 2.5 g
1/2 火			1/18 木	タンドリーチキン 南瓜天 青梗菜のオイスターソース炒め ごぼうとツナのサラダ	エネルギー 602 kcal たんぱく質 26.2 g 脂質 21.6 g 炭水化物 81.5 g 食塩相当量 1.5 g
1/3 水			1/19 金	和風ハンバーグ茸ソース さつま芋の素揚げ キャベツの塩炒め 胡瓜の胡麻酢和え	エネルギー 670 kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 19.9 g 炭水化物 101.2 g 食塩相当量 2.6 g
1/4 木	コロッケー 野菜ベーコン巻き 切干大根とベーコンの炒めもの 若布の酢の物の	エネルギー 610 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 16.3 g 炭水化物 104.5 g 食塩相当量 2.3 g	1/20 土		
1/5 金	豚肉ときゃべつの塩炒め れんこん金平 スパゲティサラダ	エネルギー 586 kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 13.8 g 炭水化物 98.1 g 食塩相当量 1.2 g	1/21 日		
1/6 土			1/22 月	チキンカツ味噌だれ 竹の子の土佐煮 茸のマリネ	エネルギー 644 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 16.3 g 炭水化物 106.9 g 食塩相当量 2.1 g
1/7 日			1/23 火	鶏肉のしょうが焼き ハムカツ ごぼうと挽肉の炒め煮 小松菜のおかか和え	エネルギー 637 kcal たんぱく質 29.3 g 脂質 20.1 g 炭水化物 95.7 g 食塩相当量 1.5 g
1/8 月	成人の日 		1/24 水	ささみチーズカツ 山菜スパゲティ こんにやくのおかか炒め煮 もやしの中華和え	エネルギー 626 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 13.4 g 炭水化物 118.8 g 食塩相当量 2.4 g
1/9 火	海老フライとメンチカツ しゅうまい大 焼きビーフン 胡瓜の和え物	エネルギー 583 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 11.8 g 炭水化物 100.9 g 食塩相当量 2.8 g	1/25 木	鶏の唐揚げ スパゲティベロンチーノ 揚げ半の煮物 キャベツの塩昆布和え	エネルギー 749 kcal たんぱく質 30.9 g 脂質 26.5 g 炭水化物 109.8 g 食塩相当量 4.4 g
1/10 水	スパイシーチキン 竹輪磯辺揚げ 高野豆腐の煮物 油揚げと舞茸の和え物	エネルギー 700 kcal たんぱく質 32.6 g 脂質 27.1 g 炭水化物 86.9 g 食塩相当量 2.9 g	1/26 金	鯖の塩焼き ナゲット ひじきと大豆の煮物 白菜の生姜醤油和え	エネルギー 696 kcal たんぱく質 34.4 g 脂質 20.4 g 炭水化物 103.1 g 食塩相当量 2.5 g
1/11 木	豚味噌漬焼き フライドポテト 大根とツナの煮物 青菜のお浸し	エネルギー 607 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 21.3 g 炭水化物 86.4 g 食塩相当量 1.3 g	1/27 土		
1/12 金	ささみカツ 竹輪と青菜の煮物 ひじきサラダ	エネルギー 567 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 13.6 g 炭水化物 99.0 g 食塩相当量 2.6 g	1/28 日		
1/13 土			1/29 月	鶏肉の香草焼き チキンチーズ大葉巻き 切り昆布の煮物 春雨中華和え	エネルギー 543 kcal たんぱく質 31.0 g 脂質 9.7 g 炭水化物 84.5 g 食塩相当量 2.1 g
1/14 日			1/30 火	鶏肉の竜田揚げ 和風梅パスタ さつま芋のレモン煮 野菜のナムル	エネルギー 621 kcal たんぱく質 33.1 g 脂質 12.0 g 炭水化物 100.7 g 食塩相当量 4.8 g
1/15 月	鶏味噌漬揚げ焼き 揚げしゅうまい 五目大豆煮 南瓜のサラダ	エネルギー 678 kcal たんぱく質 32.3 g 脂質 21.8 g 炭水化物 97.4 g 食塩相当量 3.0 g	1/31 水	白身魚のフライ うずら卵 しぐれ煮 大根の磯辺和え	エネルギー 667 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 24.5 g 炭水化物 107.2 g 食塩相当量 1.5 g
1/16 火	魚の竜田揚げ 枝豆 じゃが芋のきんぴら もやしとツナのマヨポン和え	エネルギー 586 kcal たんぱく質 25.8 g 脂質 18.9 g 炭水化物 86.5 g 食塩相当量 1.4 g			

1個 463円(税抜き)、500円(税込み)

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>