

岩西デリランチ 日替弁当メニュー



メニュー			メニュー		
2/1 木	肉団子のトマトあんかけ フライドパンプキン 五目ひじき煮 もやしとわかめのなめ草和え	エネルギー 614 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 17.5 g 炭水化物 101.2 g 食塩相当量 3.7 g	2/17 土		
2/2 金	豚ロースステーキ 春巻きミニ こんにゃくのピリ辛炒め 大根とハムのサラダ	エネルギー 716 kcal たんぱく質 26.5 g 脂質 26.5 g 炭水化物 113.8 g 食塩相当量 2.1 g	2/18 日		
2/3 土			2/19 月	チキンカツの甘酢あんかけ すき焼き風煮 胡瓜のなめ草和え	エネルギー 707 kcal たんぱく質 27.5 g 脂質 21.9 g 炭水化物 114.3 g 食塩相当量 1.7 g
2/4 日			2/20 火	海老フライとチキンカツ 枝豆 じゃがいもと玉ねぎのそぼろ煮 春雨中華和え	エネルギー 602 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 14.6 g 炭水化物 99.4 g 食塩相当量 1.8 g
2/5 月	鶏味噌漬け焼き ハムカツ ごぼうと挽肉の炒め煮 ひじきの酢の物	エネルギー 631 kcal たんぱく質 27.6 g 脂質 20.2 g 炭水化物 97.2 g 食塩相当量 1.3 g	2/21 水	鮭のマヨネーズ焼 さつま芋の磯辺天 豚肉とピーマンの炒めも 大根のナムル	エネルギー 590 kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 19.0 g 炭水化物 84.7 g 食塩相当量 1.9 g
2/6 火	白身魚のフライ つくね煮 しめじとピーマンとコーンのソテー さつまいもとナッツのサラダ	エネルギー 662 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 26.4 g 炭水化物 89.5 g 食塩相当量 1.7 g	2/22 木	メンチカツ 焼き揚げ半 ごぼうとにんじんの煮物 れんこんサラダ	エネルギー 618 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 14.9 g 炭水化物 110.8 g 食塩相当量 2.8 g
2/7 水	豚肉のしょうが焼き ナゲット れんこん金平 マセドアンサラダ	エネルギー 433 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 23.7 g 炭水化物 45.2 g 食塩相当量 1.0 g	2/23 金	天皇誕生日 休業日	
2/8 木	鶏の塩唐揚げ しゅうまい マーボー春雨 胡瓜の和え物	エネルギー 651 kcal たんぱく質 27.5 g 脂質 24.0 g 炭水化物 86.0 g 食塩相当量 1.9 g	2/24 土		
2/9 金	ささみカツ アスパラベーコン巻き 切り昆布の煮物 春雨の胡麻サラダ	エネルギー 667 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 22.1 g 炭水化物 98.8 g 食塩相当量 3.1 g	2/25 日		
2/10 土			2/26 月	白身魚のカレームニエル うずらウイナー串フライ 大根と豚肉の煮物 春雨サラダ	エネルギー 734 kcal たんぱく質 27.4 g 脂質 31.5 g 炭水化物 95.7 g 食塩相当量 1.9 g
2/11 日			2/27 火	かぼちゃコロケ ほうれん草とベーコンのソテー キャベツのともやしの炒め物 若布のポン酢和え	エネルギー 635 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 18.0 g 炭水化物 104.1 g 食塩相当量 3.1 g
2/12 月	休業日		2/28 水	鶏肉の梅肉焼 フライドポテト 厚揚げの煮物 ポテトサラダ	エネルギー 640 kcal たんぱく質 31.5 g 脂質 20.2 g 炭水化物 90.0 g 食塩相当量 1.8 g
2/13 火	鶏肉の照り焼き 竹輪チーズフライ ひじきの煮物 もずく酢	エネルギー 689 kcal たんぱく質 29.6 g 脂質 24.4 g 炭水化物 93.9 g 食塩相当量 2.9 g	2/29 木	チキン南蛮 しゅうまい大 飛竜頭の煮付け 胡瓜のおかか和え	エネルギー 706 kcal たんぱく質 36.8 g 脂質 24.4 g 炭水化物 88.0 g 食塩相当量 2.7 g
2/14 水	鶏肉の竜田揚げ ふかし芋 カレービーフン 野菜マリネ	エネルギー 627 kcal たんぱく質 33.0 g 脂質 15.3 g 炭水化物 95.3 g 食塩相当量 4.4 g			
2/15 木	回鍋肉風炒め ぜんまいの炒め煮 玉葱の甘酢和え	エネルギー 552 kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 11.1 g 炭水化物 98.0 g 食塩相当量 2.4 g			
2/16 金	魚の竜田揚げ 肉団子 切干大根煮 マカロニサラダ	エネルギー 682 kcal たんぱく質 28.2 g 脂質 23.8 g 炭水化物 100.3 g 食塩相当量 2.8 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>