

# 岩西デリランチ

## 日替弁当メニュー



メニュー		メニュー		
3/1 金	鶏肉の胡麻竜田揚げ 粉ふき芋 飛竜頭の煮付け 青菜のお浸し	エネルギー 622 kcal たんぱく質 35.9 g 脂質 17.0 g 炭水化物 87.0 g 食塩相当量 4.3 g	3/17 日	
3/2 土		3/18 月 とんかつ味噌だれ ごぼうと挽肉のカレー炒め 春雨サラダ	エネルギー 753 kcal たんぱく質 28.3 g 脂質 29.0 g 炭水化物 104.6 g 食塩相当量 2.2 g	
3/3 日		3/19 火 鶏肉の山椒焼き 野菜ベーコン巻き 切り昆布の煮物 ひじきサラダ	エネルギー 697 kcal たんぱく質 31.5 g 脂質 25.9 g 炭水化物 87.1 g 食塩相当量 3.5 g	
3/4 月	豚肉のしょうが焼き 春巻きミニ エリンギとピーマンのソテー 春雨の酢の物	エネルギー 581 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 18.7 g 炭水化物 83.2 g 食塩相当量 1.4 g	3/20 水 <b>春分の日 休業日</b>	
3/5 火	鯖の塩焼き コーンボール 五目大豆煮 もやしとツナのマヨポン和え	エネルギー 686 kcal たんぱく質 35.3 g 脂質 22.5 g 炭水化物 94.6 g 食塩相当量 2.9 g	3/21 木 揚げ餃子 海苔巻きチキン マーボー春雨 さつまいもとナッツのサラダ	エネルギー 684 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 23.0 g 炭水化物 105.5 g 食塩相当量 1.8 g
3/6 水	ピーマンの肉詰 加加天 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 530 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 13.1 g 炭水化物 87.0 g 食塩相当量 2.8 g	3/22 金 カレーコロッケ キャベツのペペロンチーノ しぐれ煮 青菜の胡麻和え	エネルギー 697 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 19.6 g 炭水化物 133.1 g 食塩相当量 3.4 g
3/7 木	メンチカツ スパゲティペペロンチーノ 大根と豚肉の煮物 若布のポン酢和え	エネルギー 699 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 22.3 g 炭水化物 112.8 g 食塩相当量 3.8 g	3/23 土	
3/8 金	鶏肉のレモンベッパー焼き ハムカツ こんにやくのピリ辛炒め もやしのおかか和え	エネルギー 626 kcal たんぱく質 27.1 g 脂質 17.7 g 炭水化物 110.7 g 食塩相当量 1.3 g	3/24 日	
3/9 土		3/25 月 鶏味噌漬け焼き うずらウイナ串フライ ごぼうの塩きんぴら 大豆サラダ	エネルギー 706 kcal たんぱく質 30.2 g 脂質 28.6 g 炭水化物 89.7 g 食塩相当量 1.4 g	
3/10 日		3/26 火 豚ロースステーキ ナゲット 厚揚げの煮物 小松菜のおかか和え	エネルギー 730 kcal たんぱく質 31.5 g 脂質 26.6 g 炭水化物 95.5 g 食塩相当量 1.8 g	
3/11 月	ガリバタチキン 南瓜天 茄子とピーマンの炒め煮 れんこんサラダ	エネルギー 657 kcal たんぱく質 26.9 g 脂質 24.9 g 炭水化物 85.8 g 食塩相当量 1.9 g	3/27 水 タンドリーチキン さつま芋の磯辺天 高野豆腐の煮物 ごぼうサラダ	エネルギー 647 kcal たんぱく質 29.4 g 脂質 23.0 g 炭水化物 86.5 g 食塩相当量 1.6 g
3/12 火	豚肉のしょうが焼き 竹輪磯辺揚げ すき焼き風煮 茸のマリネ	エネルギー 700 kcal たんぱく質 28.2 g 脂質 24.2 g 炭水化物 105.1 g 食塩相当量 1.8 g	3/28 木 ひれかつ ゆで卵 アスパラベーコンソテー ポテトサラダ	エネルギー 573 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 18.5 g 炭水化物 84.6 g 食塩相当量 2.6 g
3/13 水	鮭の香りパン粉焼 イタリアンスパ 五目きんぴら マカロニサラダ	エネルギー 622 kcal たんぱく質 26.2 g 脂質 16.9 g 炭水化物 100.1 g 食塩相当量 2.8 g	3/29 金 <b>臨時休業</b>	
3/14 木	スパイシーチキン フライドパンプキン 竹輪と人参の甘辛煮 野菜のナムル	エネルギー 669 kcal たんぱく質 27.3 g 脂質 19.9 g 炭水化物 108.5 g 食塩相当量 3.5 g	3/30 土	
3/15 金	豚焼肉 チキンチーズ大葉巻き 金平ごぼう キャベツの塩昆布和え	エネルギー 580 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 15.8 g 炭水化物 87.4 g 食塩相当量 1.4 g	3/31 日	
3/16 土			W	

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>