

岩西デリランチ

日替弁当メニュー



令和 4年 5月 1日 ~ 令和 4年 5月 31日

メニュー			メニュー				
5/1 水	チキンカツの甘酢あんかけ 切り昆布の煮物	枝豆 もやしの胡麻酢和え	エネルギー 607 kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 16.5 g 炭水化物 92.3 g 食塩相当量 2.2 g	5/17 金	一口かつ味噌だれ ひじきの煮物 青菜のわさび和え	エネルギー 609 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 18.5 g 炭水化物 93.8 g 食塩相当量 2.7 g	
5/2 木	豚味噌漬焼き マーボー春雨	さつま芋の磯辺天 もずく酢	エネルギー 571 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 16.9 g 炭水化物 88.5 g 食塩相当量 0.8 g	5/18 土			
5/3 金	休業日			5/19 日			
5/4 土	休業日			5/20 月	オニオンソースのハンバーグ れんこん金平	フライドパンプキン ひじきの酢の物	エネルギー 686 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 17.7 g 炭水化物 117.1 g 食塩相当量 2.8 g
5/5 日	休業日			5/21 火	白身魚のフライ 揚げ半の煮物	バジルスパゲティ 春雨の胡麻サラダ	エネルギー 697 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 24.6 g 炭水化物 107.3 g 食塩相当量 2.6 g
5/6 月	休業日			5/22 水	鶏肉の香草焼き 高野豆腐の煮物	竹輪のカレー揚げ ポテトサラダ	エネルギー 627 kcal たんぱく質 36.2 g 脂質 18.9 g 炭水化物 86.0 g 食塩相当量 1.9 g
5/7 火	豚肉のしょうが焼き 切干大根とベーコンの炒めもの	コーンボール マカロニサラダ	エネルギー 662 kcal たんぱく質 24.5 g 脂質 23.9 g 炭水化物 90.3 g 食塩相当量 1.9 g	5/23 木	ネギ塩チキンカツ もやしとツナのマヨポン和え	茄子とピーマンの炒め煮	エネルギー 609 kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 19.1 g 炭水化物 87.5 g 食塩相当量 2.4 g
5/8 水	肉じゃが 油揚げと舞茸の和え物	クリームコロッケ	エネルギー 653 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 14.0 g 炭水化物 128.8 g 食塩相当量 1.5 g	5/24 金	豚塩焼肉 しぐれ煮	春巻きニ キャベツとツナの和え物	エネルギー 685 kcal たんぱく質 26.0 g 脂質 22.1 g 炭水化物 113.8 g 食塩相当量 1.6 g
5/9 木	鶏肉の胡麻竜田揚げ こんにやくのおかか炒め煮	和風きのこパスタ 胡瓜の胡麻酢和え	エネルギー 657 kcal たんぱく質 33.1 g 脂質 14.1 g 炭水化物 116.5 g 食塩相当量 3.7 g	5/25 土			
5/10 金	鯖味噌煮 しめじとピーマンとコーンのソテー	竹輪天 春雨中華和え	エネルギー 656 kcal たんぱく質 28.3 g 脂質 17.6 g 炭水化物 115.7 g 食塩相当量 2.8 g	5/26 日			
5/11 土				5/27 月	鶏肉のしょうが焼き 五目ひじき煮	ハムカツ 切干大根の和え物	エネルギー 614 kcal たんぱく質 28.2 g 脂質 20.4 g 炭水化物 85.2 g 食塩相当量 1.5 g
5/12 日				5/28 火	鶏の塩唐揚げ 豚キムチビーフン	うずら卵 大根の磯辺和え	エネルギー 685 kcal たんぱく質 31.1 g 脂質 26.3 g 炭水化物 85.7 g 食塩相当量 2.5 g
5/13 月	肉団子のトマトあんかけ 大根の梅肉和え	キャベツの塩炒め	エネルギー 572 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 16.6 g 炭水化物 90.0 g 食塩相当量 3.0 g	5/29 水	豚肉ときゃべつの塩炒め ひじきと大豆の煮物	マーボー茄子	エネルギー 543 kcal たんぱく質 26.3 g 脂質 13.8 g 炭水化物 81.8 g 食塩相当量 1.4 g
5/14 火	鶏肉のピザチーズ焼 竹輪の甘辛煮	揚げしゅうまい 大根の梅肉和え	エネルギー 636 kcal たんぱく質 36.5 g 脂質 14.4 g 炭水化物 105.0 g 食塩相当量 2.7 g	5/30 木	鶏肉の山椒焼き 青菜ときこのこの汁	マクロナ串カツ ひじきサラダ	エネルギー 641 kcal たんぱく質 32.0 g 脂質 23.8 g 炭水化物 79.1 g 食塩相当量 2.5 g
5/15 水	鯖の青紫蘇風味焼き カレーソテー	ナゲット マセドアンサラダ	エネルギー 686 kcal たんぱく質 27.3 g 脂質 22.5 g 炭水化物 100.3 g 食塩相当量 1.1 g	5/31 金	わくわく感謝デー		
5/16 木	鶏肉の照り焼き じゃが芋のきんぴら	茄子天 玉葱のおかか和え	エネルギー 641 kcal たんぱく質 29.3 g 脂質 22.4 g 炭水化物 84.9 g 食塩相当量 2.6 g	<ul style="list-style-type: none"> ● 筍ご飯 ● メイン2種(アジフライ・唐揚げ) ● つくね ● 新! ポテトサラダ ● 桜餅 			

1個 500円(税込)

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＞