

岩西デリランチ

日替弁当メニュー



メニュー				メニュー									
7/1	月	鶏肉の山椒焼き 金平ごぼう	フライドパンプキン 大豆サラダ	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量	668 31.1 23.5 90.2 2.8	kcal g g g g	7/17	水	オニオンソースのハンバーグ しめじとピーマンとコーンのソテー	マがロムチ串カツ 若布のポン酢和え	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量	665 28.0 18.3 100.7 2.6	kcal g g g g
7/2	火	タンドリーチキン 青梗菜のオイスターソース炒め	茄子天 キャベツとツナの和え物	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量	572 25.0 19.9 78.1 1.6	kcal g g g g	7/18	木	鶏肉の香草焼き 厚揚げの煮物	芋天 キャベツの胡麻和え	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量	591 31.2 15.1 88.4 1.5	kcal g g g g
7/3	水	豚肉の照り焼き さつま芋と昆布の煮物	春巻きミニ レモン和え	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量	591 22.2 16.7 90.5 2.6	kcal g g g g	7/19	金	メンチカツ 切り昆布の煮物	野菜ベーコン巻き 青菜のお浸し	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量	658 31.2 20.1 102.5 3.2	kcal g g g g
7/4	木	酢豚 もやしの胡麻和え	クリームコロッケ	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量	684 22.7 28.4 90.8 2.2	kcal g g g g	7/20	土					
7/5	金	白身魚のフライ 竹輪と人参の甘辛煮	イタリアンスパ 大根の梅肉和え	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量	700 25.7 24.0 107.2 2.3	kcal g g g g	7/21	日					
7/6	土						7/22	月	ささみチーズカツ 五目大豆煮	和風梅パスタ 若布の酢の物	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量	597 23.2 12.0 104.7 3.4	kcal g g g g
7/7	日								7/23	火	鶏味噌漬け焼き キャベツの塩炒め	フライドポテト れんこんサラダ	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量
7/8	月	豚味噌漬焼き マーボー春雨	揚げしゅうまい 胡瓜の酢の物	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量	599 24.9 18.7 88.4 1.7	kcal g g g g	7/24	水	豚焼肉 じゃが芋のきんぴら	竹輪チーズフライ もやしのおかか和え	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量	634 23.9 22.4 87.0 1.5	kcal g g g g
7/9	火	とんかつ味噌だれ 春雨サラダ	竹輪と青菜の煮物	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量	712 30.0 24.1 101.4 2.7	kcal g g g g	7/25	木	魚の竜田揚げ 茄子の田楽	アスパラベーコン巻き 青菜のわさび和え	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量	639 26.2 22.0 90.9 2.2	kcal g g g g
7/10	水	鯖の塩焼き れんこん金平	ハムカツ ごぼうサラダ	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量	663 30.4 23.9 93.9 2.6	kcal g g g g	7/26	金	鶏肉の照り焼き すき焼き風煮	ナゲット 大根のナムル	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量	798 34.3 26.5 118.8 2.8	kcal g g g g
7/11	木	揚げ鶏のネギソースかけ 切干大根とベーコンの炒めもの	とうもろこし もやしの中華和え	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量	666 27.5 25.9 85.2 4.1	kcal g g g g	7/27	土					
7/12	金	鶏肉の梅肉焼 じゃがいもと竹輪の煮物	海苔巻きチキン サラダスパ	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量	577 35.9 10.8 89.9 2.5	kcal g g g g	7/28	日					
7/13	土						7/29	月	ピーマンの肉詰 しぐれ煮	うずらウインナー串フライ 南瓜のサラダ	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量	620 21.2 19.5 94.5 3.9	kcal g g g g
7/14	日								7/30	火	鮭のフライ ごぼうと挽肉の炒め煮	しゅうまい大 胡瓜のなめ茸和え	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量
7/15	月						7/31	水	鶏肉のレモンペッパー焼き 竹輪の甘辛煮	ほうれん草とベーコンのスパ 油揚げと舞茸の和え物	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量	696 31.8 23.0 103.7 2.5	kcal g g g g
7/16	火			鯖の西京焼き 切干大根煮	コーンボール ポテトサラダ	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量	640 27.1 16.7 104.2 1.5	kcal g g g g					

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 豊橋市高師町宇北原1-107>