

# 岩西デリランチ

## 日替弁当メニュー



メニュー			メニュー		
9/1 日			9/17 火	豚ロースステーキ うずらウインター串フライ 切干大根とベーコンの炒めもの ひじきの酢の物	エネルギー 726 kcal たんぱく質 27.3 g 脂質 33.3 g 炭水化物 84.3 g 食塩相当量 1.7 g
9/2 月	チキンカツ味噌だれ しめじとピーマンとコーンのソテー きゅうり胡麻和え	エネルギー 600 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 16.6 g 炭水化物 91.1 g 食塩相当量 2.3 g	9/18 水	海老フライとチキンカツ 和風きのこパスタ じゃが芋のきんぴら 野菜マリネ	エネルギー 596 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 26.3 g 炭水化物 100.7 g 食塩相当量 2.6 g
9/3 火	かぼちゃコロッケ アスパラベーコン巻き ツナときのこのパスタ 玉葱のマリネ	エネルギー 711 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 23.7 g 炭水化物 111.8 g 食塩相当量 3.3 g	9/19 木	鶏肉のレモンペッパー焼き フライドポテト キャベツの塩炒め スパゲティサラダ	エネルギー 671 kcal たんぱく質 26.3 g 脂質 26.7 g 炭水化物 86.6 g 食塩相当量 1.5 g
9/4 水	豚焼肉 マグロソシ串カツ 青梗菜のオイスターソース炒め 胡瓜の和え物	エネルギー 556 kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 16.2 g 炭水化物 79.4 g 食塩相当量 1.7 g	9/20 金	カレーコロッケ ハムステーキ ひじきの煮物 胡瓜の酢の物	エネルギー 607 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 18.3 g 炭水化物 101.3 g 食塩相当量 3.2 g
9/5 木	鮭のフライ しゅうまい こんにゃくのピリ辛炒め もやしのおかか和え	エネルギー 669 kcal たんぱく質 27.2 g 脂質 20.1 g 炭水化物 115.9 g 食塩相当量 1.7 g	9/21 土		
9/6 金	ロールキャベツ (デミ) 豚キムチビーフン レモン和え	エネルギー 716 kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 15.3 g 炭水化物 124.4 g 食塩相当量 4.6 g	9/22 日		
9/7 土			9/23 月		
9/8 日			9/24 火	煮込みハンバーグ 竹輪チーズフライ 里芋と揚げ半の煮物 胡瓜の胡麻酢和え	エネルギー 774 kcal たんぱく質 28.2 g 脂質 26.7 g 炭水化物 107.9 g 食塩相当量 4.0 g
9/9 月	ささみカツ 山菜スパゲティ 五目きんぴら マカロニサラダ	エネルギー 646 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 18.8 g 炭水化物 105.8 g 食塩相当量 2.5 g	9/25 水	鶏のカレー唐揚げ 野菜ベーコン巻き れんこん金平 青菜のお浸し	エネルギー 740 kcal たんぱく質 28.7 g 脂質 28.3 g 炭水化物 102.9 g 食塩相当量 2.7 g
9/10 火	ピーマンの肉詰 ナゲット こんにゃくの炒り煮 ポテトサラダ	エネルギー 680 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 15.4 g 炭水化物 132.6 g 食塩相当量 2.0 g	9/26 木	スパイシーチキン カナマ天 飛竜頭の煮付け もやしのナムル	エネルギー 699 kcal たんぱく質 32.0 g 脂質 26.1 g 炭水化物 87.6 g 食塩相当量 3.2 g
9/11 水	白身魚のフライ 肉団子 しぐれ煮 青菜の辛子和え	エネルギー 709 kcal たんぱく質 26.2 g 脂質 24.2 g 炭水化物 121.3 g 食塩相当量 2.1 g	9/27 金	魚の竜田揚げ ふかし芋 ごぼうと挽肉の炒め煮 れんこんサラダ	エネルギー 650 kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 18.0 g 炭水化物 112.9 g 食塩相当量 1.4 g
9/12 木	揚げ餃子 うずら卵 じゃがいもと玉ねぎのそぼろ煮 胡麻酢和え	エネルギー 656 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 19.8 g 炭水化物 105.3 g 食塩相当量 2.5 g	9/28 土		
9/13 金	鶏肉の照り焼き ハムカツ 茄子の田楽 きゅうり梅肉和え	エネルギー 649 kcal たんぱく質 29.9 g 脂質 20.3 g 炭水化物 97.0 g 食塩相当量 2.5 g	9/29 日		
9/14 土			9/30 月	鶏肉のバジル風味焼 コーンボール 金平ごぼう 大根とハムのサラダ	エネルギー 573 kcal たんぱく質 28.8 g 脂質 14.4 g 炭水化物 89.8 g 食塩相当量 2.1 g
9/15 日					
9/16 月					

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>