

岩西デリランチ

日替弁当メニュー



| メニュー | | | メニュー | | |
|---------|--|--|---------|--|--|
| 10/1 火 | 揚げ魚の南蛮漬け 肉団子 青菜ときのこのソテー 玉葱のおかか和え | エネルギー 560 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 15.2 g 炭水化物 86.3 g 食塩相当量 2.1 g | 10/17 木 | 鶏肉のトマトソースかけ フライドポテト カレーソテー もずく酢 | エネルギー 638 kcal たんぱく質 26.7 g 脂質 23.0 g 炭水化物 85.9 g 食塩相当量 1.2 g |
| 10/2 水 | 鶏肉のしょうが焼き チキンチーズ大葉巻き すき焼き風煮 胡瓜の和え物 | エネルギー 698 kcal たんぱく質 33.2 g 脂質 21.2 g 炭水化物 103.6 g 食塩相当量 2.2 g | 10/18 金 | 豚肉ときゃべつの塩炒め ひじきと大豆の煮物 マセドアンサラダ | エネルギー 581 kcal たんぱく質 26.4 g 脂質 15.3 g 炭水化物 91.5 g 食塩相当量 1.1 g |
| 10/3 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 | 10/19 土 | | |
| 10/4 金 | 鶏肉の胡麻竜田揚げ 枝豆 ひじきの煮物 春雨サラダ | エネルギー 624 kcal たんぱく質 32.9 g 脂質 17.7 g 炭水化物 93.3 g 食塩相当量 4.2 g | 10/20 日 | | |
| 10/5 土 | | | 10/21 月 | チキンカツの甘酢あんかけ コーンソテー 金平ごぼう 大根とハムのサラダ | エネルギー 646 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 20.8 g 炭水化物 99.4 g 食塩相当量 1.8 g |
| 10/6 日 | | | 10/22 火 | 和風おろしハンバーグ 竹輪チーズフライ 揚げ半の煮物 胡瓜の胡麻酢和え | エネルギー 752 kcal たんぱく質 28.2 g 脂質 23.7 g 炭水化物 117.1 g 食塩相当量 3.4 g |
| 10/7 月 | 海老フライとヒラカツ 和風きのこパスタ 五目きんぴら 野菜マリネ | エネルギー 647 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 15.9 g 炭水化物 110.9 g 食塩相当量 2.8 g | 10/23 水 | 鶏の唐揚げ 野菜ベーコン巻き ごぼうと挽肉のカレー炒め 青菜のお浸し | エネルギー 758 kcal たんぱく質 29.5 g 脂質 29.3 g 炭水化物 106.8 g 食塩相当量 2.8 g |
| 10/8 火 | 豚ねぎ味噌焼き うずらウイナー串フライ 青梗菜のオイスターソース炒め きゅうり梅肉和え | エネルギー 627 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 24.9 g 炭水化物 81.1 g 食塩相当量 1.6 g | 10/24 木 | 鯖の青紫蘇風味焼き 大学芋 こんにゃくのピリ辛炒め 胡瓜の和え物 | エネルギー 642 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 14.0 g 炭水化物 127.8 g 食塩相当量 1.1 g |
| 10/9 水 | 鮭の香りパン粉焼 さつま芋の磯辺天 しぐれ煮 青菜の辛子和え | エネルギー 622 kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 11.3 g 炭水化物 127.4 g 食塩相当量 1.9 g | 10/25 金 | 筑前煮 クリームコロッセ さつまいもとナッツ ツのサラダ | エネルギー 526 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 9.9 g 炭水化物 104.0 g 食塩相当量 1.2 g |
| 10/10 木 | チキン南蛮 キャベツのペペロンチーノ 竹輪の甘辛煮 レモン和え | エネルギー 700 kcal たんぱく質 34.3 g 脂質 20.1 g 炭水化物 108.0 g 食塩相当量 3.9 g | 10/26 土 | | |
| 10/11 金 | 豚肉の照り焼き ハムカツ 切り昆布の煮物 茸のマリネ | エネルギー 693 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 31.2 g 炭水化物 83.1 g 食塩相当量 2.8 g | 10/27 日 | | |
| 10/12 土 | | | 10/28 月 | 魚の竜田揚げ(鯖) ウイナー れんこん金平 もやしの胡麻酢和え | エネルギー 646 kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 22.4 g 炭水化物 98.0 g 食塩相当量 1.9 g |
| 10/13 日 | | | 10/29 火 | 鶏味噌漬け焼き 竹輪のカレー揚げ マーボー春雨 もやしのおかか和え | エネルギー 600 kcal たんぱく質 30.3 g 脂質 18.5 g 炭水化物 83.9 g 食塩相当量 1.6 g |
| 10/14 月 | | | 10/30 水 | とんかつ ぜんまいの炒め煮 ポテトサラダ | エネルギー 699 kcal たんぱく質 27.8 g 脂質 28.1 g 炭水化物 96.2 g 食塩相当量 1.9 g |
| 10/15 火 | ピーマンの肉詰 ナゲット ツナときのこのパスタ(和風) 南瓜のサラダ | エネルギー 641 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 14.2 g 炭水化物 111.4 g 食塩相当量 2.9 g | 10/31 木 | コロッセ ハムステーキ 竹の子の土佐煮 辛子和え | エネルギー 610 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 14.2 g 炭水化物 118.4 g 食塩相当量 2.7 g |
| 10/16 水 | ささみチーズカツ ほうれん草とベーコンのソテー じゃが芋のきんぴら マカロニサラダ | エネルギー 658 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 20.4 g 炭水化物 100.9 g 食塩相当量 3.3 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 豊橋市高師町字北原1-107＞