

# 岩西デリランチ 日替弁当メニュー



| メニュー    |   |  | メニュー    |   |  |
|---------|---|--|---------|---|--|
| 11/1 金  | 鶏肉の梅肉焼 春巻きニ<br>厚揚げの煮物 さつまももとナッツのサラダ     | エネルギー 608 kcal<br>たんぱく質 31.5 g<br>脂質 16.7 g<br>炭水化物 88.5 g<br>食塩相当量 1.8 g  | 11/17 日 |   |  |
| 11/2 土  |   |  | 11/18 月 | カレーコロッケ しゅうまい<br>ひじきの煮物 胡瓜の酢の物                | エネルギー 610 kcal<br>たんぱく質 17.0 g<br>脂質 15.7 g<br>炭水化物 108.2 g<br>食塩相当量 3.1 g |
| 11/3 日  |   |  | 11/19 火 | 豚ロースステーキ うずらウイナー串フライ<br>切干大根とベーコンの炒めもの ひじきサラダ | エネルギー 749 kcal<br>たんぱく質 27.9 g<br>脂質 36.2 g<br>炭水化物 82.6 g<br>食塩相当量 2.0 g  |
| 11/4 月  |   |  | 11/20 水 | チキンカツ 山菜スパゲティ<br>じゃが芋のきんぴら れんこんサラダ            | エネルギー 640 kcal<br>たんぱく質 24.9 g<br>脂質 17.8 g<br>炭水化物 99.5 g<br>食塩相当量 1.5 g  |
| 11/5 火  | 回鍋肉風炒め 五目ひじき煮<br>油揚げと舞茸の和え物             | エネルギー 536 kcal<br>たんぱく質 26.0 g<br>脂質 12.1 g<br>炭水化物 87.7 g<br>食塩相当量 2.6 g  | 11/21 木 | タンドリーチキン2 フライドポテト<br>キャベツの塩炒め サラダスパ(イタリアン)    | エネルギー 684 kcal<br>たんぱく質 26.7 g<br>脂質 27.4 g<br>炭水化物 87.5 g<br>食塩相当量 2.6 g  |
| 11/6 水  | 豚焼肉 チキンチーズ大葉巻き<br>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 659 kcal<br>たんぱく質 24.4 g<br>脂質 26.6 g<br>炭水化物 80.9 g<br>食塩相当量 1.9 g  | 11/22 金 | 鯖の西京焼き じゃこ天<br>飛竜頭の煮付け 切干大根の和え物               | エネルギー 601 kcal<br>たんぱく質 33.2 g<br>脂質 15.3 g<br>炭水化物 85.3 g<br>食塩相当量 2.0 g  |
| 11/7 木  | 海老フライとチキンカツ 焼き揚げ半<br>豚キムチビーフン レモン和え     | エネルギー 583 kcal<br>たんぱく質 25.4 g<br>脂質 12.3 g<br>炭水化物 95.5 g<br>食塩相当量 2.5 g  | 11/23 土 |   |  |
| 11/8 金  | <b>わくわく感謝デー特別弁当</b>                     |  | 11/24 日 |   |  |
| 11/9 土  | <b>ご好評につき、<br/>完売しました!</b>              |  | 11/25 月 | 鶏肉の香草焼き コーンボール<br>金平ごぼう 大根とハムのサラダ             | エネルギー 609 kcal<br>たんぱく質 29.7 g<br>脂質 16.5 g<br>炭水化物 93.7 g<br>食塩相当量 1.6 g  |
| 11/10 日 |   |  | 11/26 火 | 照り焼きハンバーグ 竹輪チーズフライ<br>さつま芋と昆布の煮物 胡瓜の胡麻酢和え     | エネルギー 725 kcal<br>たんぱく質 24.8 g<br>脂質 22.9 g<br>炭水化物 108.7 g<br>食塩相当量 3.1 g |
| 11/11 月 | 揚げ鮭のきのこあんかけ 和風梅パスタ<br>五目きんぴら 野菜マリネ      | エネルギー 617 kcal<br>たんぱく質 26.6 g<br>脂質 14.6 g<br>炭水化物 102.7 g<br>食塩相当量 3.0 g | 11/27 水 | 鶏の唐揚げ 野菜ベーコン巻き<br>竹輪と人参の甘辛煮 青菜のお浸し            | エネルギー 756 kcal<br>たんぱく質 31.1 g<br>脂質 27.6 g<br>炭水化物 108.6 g<br>食塩相当量 3.5 g |
| 11/12 火 | ピーマンの肉詰 ナゲット<br>焼きビーフン ポテトサラダ           | エネルギー 679 kcal<br>たんぱく質 23.3 g<br>脂質 19.1 g<br>炭水化物 110.4 g<br>食塩相当量 2.1 g | 11/28 木 | 鯖の塩焼き 肉団子(大)<br>ごぼうと挽肉の炒め煮 マカロニサラダ            | エネルギー 692 kcal<br>たんぱく質 31.1 g<br>脂質 21.3 g<br>炭水化物 108.9 g<br>食塩相当量 2.7 g |
| 11/13 水 | 鶏肉のピザチーズ焼 さつま芋の磯辺天<br>しぐれ煮 青菜の辛子和え      | エネルギー 685 kcal<br>たんぱく質 34.2 g<br>脂質 15.5 g<br>炭水化物 128.1 g<br>食塩相当量 2.0 g | 11/29 金 | 肉じゃが クリームコロッケ<br>もやしのナムル                      | エネルギー 631 kcal<br>たんぱく質 24.6 g<br>脂質 11.5 g<br>炭水化物 129.0 g<br>食塩相当量 1.5 g |
| 11/14 木 | 揚げ餃子 うずら卵<br>じゃがいもと玉ねぎのそぼろ煮 大豆サラダ       | エネルギー 678 kcal<br>たんぱく質 23.2 g<br>脂質 21.7 g<br>炭水化物 104.9 g<br>食塩相当量 2.7 g | 11/30 土 |   |  |
| 11/15 金 | 豚肉の照り焼き ハムカツ<br>高野豆腐の煮物 きゅうり梅肉和え        | エネルギー 716 kcal<br>たんぱく質 27.1 g<br>脂質 33.2 g<br>炭水化物 80.7 g<br>食塩相当量 2.5 g  |         |   |  |
| 11/16 土 |   |  |         |   |  |

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。

※当日のお電話でのご予約はAM9:00~受け付けております。

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。

☆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>