

岩西デリランチ 日替弁当メニュー



12月

令和 6年 12月 1日 ~ 令和 6年 12月 31日

メニュー			メニュー		
12/1 日			12/17 火	海老フライとササガキ 焼き揚げ半 五目きんぴら さつまいもとナッツのサラダ	エネルギー 561 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 10.3 g 炭水化物 104.4 g 食塩相当量 2.3 g
12/2 月	チキンカツ味噌だれ しめじとピーマンとコーンのソ 胡瓜のなめ茸和え	エネルギー 599 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 16.3 g 炭水化物 91.4 g 食塩相当量 2.2 g	12/18 水	鯖味噌煮 ナゲット こんにゃくの炒り煮 青菜のわさび和え	エネルギー 755 kcal たんぱく質 29.2 g 脂質 17.4 g 炭水化物 152.1 g 食塩相当量 2.6 g
12/3 火	かぼちゃコロケ 肉団子 (大) 金平ごぼう 玉葱のマリネ	エネルギー 628 kcal たんぱく質 13.5 g 脂質 15.7 g 炭水化物 115.6 g 食塩相当量 2.2 g	12/19 木	鶏肉の山椒焼き 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 732 kcal たんぱく質 30.9 g 脂質 30.2 g 炭水化物 87.8 g 食塩相当量 2.6 g
12/4 水	豚焼肉 マグロハン串カツ 青菜のオイスターソース炒め 春雨サラダ	エネルギー 693 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 30.9 g 炭水化物 82.2 g 食塩相当量 1.4 g	12/20 金	豚肉のしょうが焼き コーンボール 青菜ときのこのソテー 大根とハムのサラダ	エネルギー 723 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 34.3 g 炭水化物 84.9 g 食塩相当量 1.7 g
12/5 木	ロールキャベツ (デミ) 竹輪天 豚キムチビーフン 大根のナムル	エネルギー 756 kcal たんぱく質 28.8 g 脂質 18.5 g 炭水化物 125.4 g 食塩相当量 5.3 g	12/21 土		
12/6 金	鶏味噌漬け焼き 揚げしゅうまい 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 673 kcal たんぱく質 30.8 g 脂質 19.4 g 炭水化物 115.4 g 食塩相当量 1.6 g	12/22 日		
12/7 土			12/23 月	カレーコロケ ハムステーキ ひじきの煮物 切干大根の和え物	エネルギー 631 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 19.9 g 炭水化物 103.2 g 食塩相当量 3.4 g
12/8 日			12/24 火	煮込みハンバーグ 竹輪チーズフライ すき焼き風煮 胡瓜の胡麻酢和え	エネルギー 867 kcal たんぱく質 29.8 g 脂質 33.0 g 炭水化物 125.3 g 食塩相当量 3.8 g
12/9 月	豚ロースステーキ うずらウインナー串フライ ごぼうと挽肉のカレー炒め ひじきの酢の物	エネルギー 766 kcal たんぱく質 28.0 g 脂質 33.3 g 炭水化物 101.6 g 食塩相当量 1.7 g	12/25 水	鶏のカレー唐揚げ 野菜ベーコン巻き じゃが芋のきんぴら 青菜のお浸し	エネルギー 721 kcal たんぱく質 28.6 g 脂質 28.6 g 炭水化物 92.9 g 食塩相当量 2.8 g
12/10 火	鶏肉の照り焼き ハムカツ 豚肉とピーマンの炒めもの きゅうり梅肉和え	エネルギー 648 kcal たんぱく質 32.3 g 脂質 23.7 g 炭水化物 79.1 g 食塩相当量 2.5 g	12/26 木	揚げ白身魚の南蛮漬け 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 624 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 14.6 g 炭水化物 112.5 g 食塩相当量 1.3 g
12/11 水	鮭のマヨネーズ焼 さつま芋の磯辺天 しぐれ煮 青菜の辛子和え	エネルギー 664 kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 17.4 g 炭水化物 125.3 g 食塩相当量 2.1 g	12/27 金	味噌煮込みおでん クリームコロケ もやしのナムル	エネルギー 755 kcal たんぱく質 28.8 g 脂質 29.7 g 炭水化物 110.5 g 食塩相当量 2.8 g
12/12 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	12/28 土		
12/13 金	ささみチーズカツ 山菜スパゲティ れんこん金平 マカロニサラダ	エネルギー 631 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 15.7 g 炭水化物 110.6 g 食塩相当量 2.9 g	12/29 日		
12/14 土			12/30 月		
12/15 日			12/31 火		
12/16 月	鶏肉の胡麻竜田揚げ イタリアンスパ 竹輪の甘辛煮 もずく酢	エネルギー 677 kcal たんぱく質 35.0 g 脂質 15.7 g 炭水化物 112.3 g 食塩相当量 4.4 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。

※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>