

# 岩西デリランチ

## 日替弁当メニュー



# 1月

令和 7年 1月 1日 ~ 令和 7年 1月 31日

メニュー			メニュー		
1/1 水			1/17 金	和風ハンバーグ茸ソース さつま芋の素揚げ キャベツの塩炒め 胡瓜の胡麻酢和え	エネルギー 668 kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 19.9 g 炭水化物 100.8 g 食塩相当量 2.6 g
1/2 木			1/18 土		
1/3 金			1/19 日		
1/4 土			1/20 月	酢豚 ごぼうと挽肉の炒め煮 切干大根の和え物	エネルギー 714 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 27.6 g 炭水化物 107.9 g 食塩相当量 2.3 g
1/5 日			1/21 火	ひれかつ 竹の子の土佐煮 マセドアンサラダ アスパラベーコン巻き	エネルギー 550 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 13.1 g 炭水化物 99.2 g 食塩相当量 1.8 g
1/6 月	ささみカツ 切干大根とベーコンの炒めもの スパゲティサラダ	エネルギー 577 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 17.1 g 炭水化物 89.5 g 食塩相当量 1.8 g	1/22 水	鶏肉のピザチーズ焼 春巻きミニ こんにゃくのピリ辛炒め 大根とハムのサラダ	エネルギー 655 kcal たんぱく質 32.6 g 脂質 16.7 g 炭水化物 116.2 g 食塩相当量 2.2 g
1/7 火	豚味噌漬焼き フライドポテト 大根とツナの煮物 青菜のお浸し	エネルギー 607 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 21.3 g 炭水化物 86.4 g 食塩相当量 1.3 g	1/23 木	鶏の唐揚げ スパゲティベロンチーノ 揚げ半の煮物 キャベツの塩昆布和え	エネルギー 746 kcal たんぱく質 30.8 g 脂質 26.2 g 炭水化物 109.8 g 食塩相当量 4.4 g
1/8 水	メンチカツ しゅうまい大 焼きビーフン 胡瓜の和え物	エネルギー 680 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 21.4 g 炭水化物 103.9 g 食塩相当量 3.2 g	1/24 金	鯖の塩焼き ナゲット ひじきと大豆の煮物 白菜の生姜醤油和え	エネルギー 694 kcal たんぱく質 34.3 g 脂質 20.4 g 炭水化物 102.7 g 食塩相当量 2.5 g
1/9 木	鶏肉の梅肉焼 竹輪磯辺揚げ 高野豆腐の煮物 油揚げと舞茸の和え物	エネルギー 587 kcal たんぱく質 36.1 g 脂質 15.8 g 炭水化物 80.6 g 食塩相当量 2.2 g	1/25 土		
1/10 金	豚肉ときゃべつの塩炒め れんこん金平 ひじきサラダ	エネルギー 550 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 11.7 g 炭水化物 94.3 g 食塩相当量 1.3 g	1/26 日		
1/11 土			1/27 月	鶏肉のバジル風味焼 チキンチーズ大葉巻き 切り昆布の煮物 春雨中華和え	エネルギー 545 kcal たんぱく質 31.2 g 脂質 8.7 g 炭水化物 86.5 g 食塩相当量 2.7 g
1/12 日			1/28 火	鯖の山椒焼き じゃこ天 さつま芋のレモン煮 野菜のナムル	エネルギー 551 kcal たんぱく質 27.0 g 脂質 9.3 g 炭水化物 93.0 g 食塩相当量 1.1 g
1/13 月			1/29 水	白身魚のフライ うずら卵 しぐれ煮 大根の磯辺和え	エネルギー 665 kcal たんぱく質 25.0 g 脂質 24.5 g 炭水化物 106.8 g 食塩相当量 1.5 g
1/14 火	鶏味噌漬焼き 揚げしゅうまい 五目大豆煮 南瓜のサラダ	エネルギー 678 kcal たんぱく質 32.3 g 脂質 21.8 g 炭水化物 97.4 g 食塩相当量 3.0 g	1/30 木	とんかつ味噌だれ ツナときのこの Pasta もやし中華和え	エネルギー 737 kcal たんぱく質 30.8 g 脂質 28.2 g 炭水化物 92.9 g 食塩相当量 2.8 g
1/15 水	豚肉の照り焼き 春巻きミニ ごぼうの塩きんぴら 大根の梅肉和え	エネルギー 576 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 16.7 g 炭水化物 89.6 g 食塩相当量 2.5 g	1/31 金	肉団子のトマトあんかけ フライドパンプキン 五目ひじき煮 もやしとわかめのなめ茸和え	エネルギー 611 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 17.2 g 炭水化物 101.2 g 食塩相当量 3.7 g
1/16 木	タンドリーチキン 南瓜天 青梗菜のオイスター 茸のマリネ ソース炒め	エネルギー 569 kcal たんぱく質 25.8 g 脂質 18.2 g 炭水化物 80.6 g 食塩相当量 1.3 g			

1個 500円(税込)

開店時間11:20~13:30(ご予約の受け取りは14:00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>