

岩西デリランチ

日替弁当メニュー

3月



令和 7年 3月 1日 ~ 令和 7年 3月 31日

メニュー			メニュー		
3/1 土			3/17 月	カレーコロッケ しゅうまい ひじきの煮物 胡瓜の酢の物	エネルギー 610 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 15.7 g 炭水化物 108.2 g 食塩相当量 3.1 g
3/2 日			3/18 火	豚ロースステーキ うずら卵かけ串フライ 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 たんぱく質 27.9 g 脂質 36.2 g 炭水化物 82.6 g 食塩相当量 2.0 g
3/3 月	揚げ鶏の薬味ソースかけ 和風梅パスタ 南瓜のそぼろあんかけ 胡麻酢和え	エネルギー 725 kcal たんぱく質 29.1 g 脂質 23.5 g 炭水化物 103.1 g 食塩相当量 3.6 g	3/19 水	チキンカツ 山菜スパゲティ じゃが芋のきんぴら れんこんサラダ	エネルギー 640 kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 17.8 g 炭水化物 99.5 g 食塩相当量 1.5 g
3/4 火	回鍋肉風炒め 五目ひじき煮 油揚げと舞茸の和え物	エネルギー 536 kcal たんぱく質 26.0 g 脂質 12.1 g 炭水化物 87.7 g 食塩相当量 2.6 g	3/20 木	休業日	
3/5 水	豚焼肉 チキンチーズ大葉巻き 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 たんぱく質 24.4 g 脂質 26.6 g 炭水化物 80.9 g 食塩相当量 1.9 g	3/21 金	鯖の西京焼き じゃこ天 飛竜頭の煮付け 切干大根の和え物	エネルギー 601 kcal たんぱく質 33.2 g 脂質 15.3 g 炭水化物 85.3 g 食塩相当量 2.0 g
3/6 木	海老フライとチキンカツ 焼き揚げ半 豚キムチビーフン レモン和え	エネルギー 583 kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 12.3 g 炭水化物 95.5 g 食塩相当量 2.5 g	3/22 土		
3/7 金	魚の竜田揚げ(鯖) 竹輪のカレー揚げ アスパラベーコンソテー サラダスパ(イタリアン)	エネルギー 651 kcal たんぱく質 27.8 g 脂質 24.3 g 炭水化物 88.0 g 食塩相当量 2.9 g	3/23 日		
3/8 土			3/24 月	鶏肉の香草焼き 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 609 kcal たんぱく質 29.7 g 脂質 16.5 g 炭水化物 93.7 g 食塩相当量 1.6 g
3/9 日			3/25 火	照り焼きハンバーグ 竹輪チーズフライ 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 たんぱく質 24.8 g 脂質 22.9 g 炭水化物 108.7 g 食塩相当量 3.1 g
3/10 月	揚げ鮭のきのこあんかけ 和風梅パスタ 五目きんぴら 野菜マリネ	エネルギー 617 kcal たんぱく質 26.6 g 脂質 14.6 g 炭水化物 102.7 g 食塩相当量 3.0 g	3/26 水	鶏の唐揚げ 野菜ベーコン巻き 竹輪と人参の甘辛煮 青菜のお浸し	エネルギー 756 kcal たんぱく質 31.1 g 脂質 27.6 g 炭水化物 108.6 g 食塩相当量 3.5 g
3/11 火	鶏肉のピザチーズ焼 さつま芋の磯辺天 しぐれ煮 青菜の辛子和え	エネルギー 685 kcal たんぱく質 34.2 g 脂質 15.5 g 炭水化物 128.1 g 食塩相当量 2.0 g	3/27 木	コロッケ 肉団子(大) ごぼうと挽肉の炒め煮 マカロニサラダ	エネルギー 647 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 14.8 g 炭水化物 126.2 g 食塩相当量 2.5 g
3/12 水	ピーマンの肉詰 ナゲット 焼きビーフン ポテトサラダ	エネルギー 679 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 19.1 g 炭水化物 110.4 g 食塩相当量 2.1 g	3/28 金	肉じゃが クリームコロッケ もやしのナムル	エネルギー 631 kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 11.5 g 炭水化物 129.0 g 食塩相当量 1.5 g
3/13 木	揚げ餃子 うずら卵 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 たんぱく質 23.2 g 脂質 21.7 g 炭水化物 104.9 g 食塩相当量 2.7 g	3/29 土		
3/14 金	豚肉の照り焼き ハムカツ 高野豆腐の煮物 きゅうり梅肉和え	エネルギー 716 kcal たんぱく質 27.1 g 脂質 33.2 g 炭水化物 80.7 g 食塩相当量 2.5 g	3/30 日		
3/15 土			3/31 月	休業日	
3/16 日					

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>