

岩西デリランチ

3月

日替弁当メニュー

令和 8年 3月 1日 ~ 令和 8年 3月 31日

メニュー			メニュー		
3/1 日			3/17 火	豚ねぎ味噌焼き ねぎらういナ-串フライ じゃがいもと玉ねぎの煮物 ひじきサラダ	エネルギー 738 kcal たんぱく質 27.9 g 脂質 31.4 g 炭水化物 91.9 g 食塩相当量 1.7 g
3/2 月	とんかつ ぜんまいの炒め煮 油揚げと舞茸の和え物	エネルギー 673 kcal たんぱく質 27.7 g 脂質 27.0 g 炭水化物 90.7 g 食塩相当量 1.7 g	3/18 水	串カツ キャベツのパペロンチーノ 南瓜のそぼろあんかけ れんこんサラダ	エネルギー 589 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 14.8 g 炭水化物 100.9 g 食塩相当量 2.6 g
3/3 火	ピーマンの肉詰 竹輪磯辺揚げ ごぼうの塩きんぴら サラダスパ (イタリアン)	エネルギー 533 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 9.9 g 炭水化物 98.2 g 食塩相当量 2.6 g	3/19 木	タンドリーチキン フライドポテト キャベツの塩炒め 切干大根の和え物	エネルギー 731 kcal たんぱく質 28.5 g 脂質 30.7 g 炭水化物 90.1 g 食塩相当量 2.7 g
3/4 水	豚焼肉 チキンチーズ大葉巻き こんにゃくのピリ辛炒め 春雨サラダ	エネルギー 754 kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 28.5 g 炭水化物 116.5 g 食塩相当量 1.1 g	3/20 金	休業日	
3/5 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	3/21 土		
3/6 金	鶏肉のしょうが焼き 春巻きミニ 青菜ときのこのソテー もやしとツナのマヨポン和え	エネルギー 601 kcal たんぱく質 27.7 g 脂質 21.8 g 炭水化物 77.2 g 食塩相当量 1.6 g	3/22 日		
3/7 土			3/23 月	鶏肉の香草焼き 野菜ベーコン巻き こんにゃくのおかか炒め煮 大根とハムのサラダ	エネルギー 678 kcal たんぱく質 31.9 g 脂質 17.6 g 炭水化物 114.3 g 食塩相当量 2.8 g
3/8 日			3/24 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 もやしのナムル	エネルギー 734 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 23.9 g 炭水化物 108.1 g 食塩相当量 3.4 g
3/9 月	鮭のフライ 和風梅パスタ 五目きんぴら 野菜マリネ	エネルギー 643 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 20.8 g 炭水化物 103.0 g 食塩相当量 2.8 g	3/25 水	鶏肉の胡麻竜田揚げ バジルスパゲティ 竹輪と人参の甘辛煮 青菜のお浸し	エネルギー 687 kcal たんぱく質 36.8 g 脂質 17.2 g 炭水化物 109.9 g 食塩相当量 4.6 g
3/10 火	鶏肉のレモンベッパー焼き さつま芋の磯辺天 しぐれ煮 青菜の辛子和え	エネルギー 700 kcal たんぱく質 29.2 g 脂質 19.9 g 炭水化物 125.1 g 食塩相当量 1.5 g	3/26 木	白身魚のフライ コーンソテー ごぼうと挽肉の炒め煮 マカロニサラダ	エネルギー 682 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 26.5 g 炭水化物 100.9 g 食塩相当量 1.8 g
3/11 水	回鍋肉風炒め 五目ひじき煮 ポテトサラダ	エネルギー 564 kcal たんぱく質 26.2 g 脂質 13.3 g 炭水化物 93.6 g 食塩相当量 2.5 g	3/27 金	酢豚 クリームコロッケ 玉葱のおかか和え	エネルギー 699 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 28.4 g 炭水化物 94.3 g 食塩相当量 2.7 g
3/12 木	揚げ餃子 うずら卵 大根と豚肉の煮物 大豆サラダ	エネルギー 705 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 26.1 g 炭水化物 105.5 g 食塩相当量 2.7 g	3/28 土		
3/13 金	一口かつ 枝豆 高野豆腐の煮物 春雨の胡麻サラダ	エネルギー 694 kcal たんぱく質 28.4 g 脂質 30.6 g 炭水化物 82.2 g 食塩相当量 2.2 g	3/29 日		
3/14 土			3/30 月	メンチカツ ハムステーキ ごぼうとにんじんの煮物 若布のポン酢和え	エネルギー 646 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 19.4 g 炭水化物 106.8 g 食塩相当量 2.8 g
3/15 日			3/31 火	休業日	
3/16 月	カレーコロッケ しゅうまい ひじきの煮物 もやしのおかか和え	エネルギー 576 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 13.7 g 炭水化物 105.3 g 食塩相当量 3.1 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。

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>