

東京ランチ



月	火	水	木	金
1	2	3	4	5
白身魚の南蛮漬け ペンネケチャップソテー 枝豆と豆腐のサラダ 味付もやし 825Kcal 蛋白 27.7g 脂質 17.1g 塩分 3.3g	唐揚げ 焼きうどん れんこんサラダ こんにゃく辛味噌炒め 964Kcal 蛋白 32.8g 脂質 30.9g 塩分 4.4g	アジのおかかマヨ焼き 麻婆麺 煮物 昆布煮 756Kcal 蛋白 24.7g 脂質 18.1g 塩分 3.6g	鶏肉のケチャップ炒め マカロニソテー カリフラワーサラダ フルーツ 823Kcal 蛋白 30.4g 脂質 18.2g 塩分 2.2g	豆腐ハンバーグ 焼きそば 山菜の炒り煮 若布の酢の物 783Kcal 蛋白 25.2g 脂質 11.3g 塩分 3.9g
8	9	10	11	12
サバの柚子塩焼き 水餃子・菜の花の梅煮 筍ソテー 細切昆布煮 753Kcal 蛋白 27.1g 脂質 18.0g 塩分 3.9g	メンチカツ チンゲン菜ソテー・ニラ饅頭 大根柚子酢和え 大豆煮 864Kcal 蛋白 23.2g 脂質 22.6g 塩分 3.2g	サワラのバジルソテー お好み焼き・ごぼう煮 ピリ辛こんにゃく 小松菜の辛子和え 762Kcal 蛋白 24.3g 脂質 18.9g 塩分 3.5g	おまかせパック弁当	
15	16	17	18	19
おまかせパック弁当	チキンハニーマスタード焼き 春雨の和え物・ほうれん草おかか和え いんげん塩だれ炒め 煮物 718Kcal 蛋白 29.2g 脂質 13.5g 塩分 2.2g	豚肉のカレーフリッター 煮物 ブロッコリードレ和え れんこんサラダ 814Kcal 蛋白 27.7g 脂質 22.0g 塩分 2.8g	わさびソースハンバーグ じゃが芋ソテー 枝豆 若布サラダ 634Kcal 蛋白 18.4g 脂質 7.5g 塩分 2.8g	アジのコチュジャン焼き 細切昆布煮 小松菜ごま和え 大根の酢の物 731Kcal 蛋白 23.5g 脂質 11.2g 塩分 3.7g
22	23	24	25	26
唐揚げタルタルソース添え 冷しうどん キャベツ塩昆布和え じゃが芋ミートソース 849Kcal 蛋白 35.4g 脂質 18.1g 塩分 3.4g	牛肉のマスタード炒め こんにゃく七味炒め チンゲン菜ごま和え 煮物 682Kcal 蛋白 24.1g 脂質 11.3g 塩分 3.2g	鶏肉の塩バター炒め 若布青しそサラダ・揚げ餃子 人参金平 ブロッコリーバターソテー 782Kcal 蛋白 28.4g 脂質 19.3g 塩分 2.1g	ローストビーフインコロッケ 春巻き・フェットチーネ 菜の花辛子和え 煮物 875Kcal 蛋白 21.4g 脂質 21.5g 塩分 4.5g	サバのみりん焼き 焼きそば カリフラワーサラダ 白菜塩昆布和え 886Kcal 蛋白 26.3g 脂質 20.6g 塩分 3.9g
29	30	31		
蒸し鶏おろし和え れんこんの炒め煮 枝豆 こんにゃくの白和え 734Kcal 蛋白 24.9g 脂質 15.5g 塩分 2.3g	豚カツ ひじきサラダ 筍の土佐煮 小松菜ソテー 769Kcal 蛋白 21.3g 脂質 18.0g 塩分 2.7g	チンジャオロース 水餃子麻婆・生姜さつま天 春雨柚子和え チンゲン菜塩だれ炒め 734Kcal 蛋白 27.7g 脂質 9.1g 塩分 3.1g		



■食材の仕入都合により一部メニューを変更する場合がございます。

本社 TEL(0587)95-7181 FAX(0587)95-6386

■お届けしたお弁当は食品衛生上、午後1時までにお召し上がり下さい。愛知北 TEL(0587)95-6123 FAX(0587)95-6072

■弁当容器は電子レンジにはかけられません。