

東京ランチ



月	火	水	木	金
		1 磯辺天ぷら 切干柚子酢和え 茄子のごま味噌煮 小松菜炒め煮 706Kcal 蛋白 21.7g 脂質 17.4g 塩分 2.8g	2 鶏テキオイル焼き 焼きそば れんこん金平 煮物 849Kcal 蛋白 34.9g 脂質 29.3g 塩分 3.9g	3 白身魚のしそ天ぷら 筍炒め煮・イカカツ 白菜マスタード和え こんにゃく味噌煮 675Kcal 蛋白 28.3g 脂質 12.3g 塩分 3.0g
6 照焼きチキン バジルスパ カリフラワーサラダ ピーマンソテー 748Kcal 蛋白 33.5g 脂質 20.9g 塩分 2.7g	7 メンチカツ 煮物 枝豆中華和え 小松菜おかか和え 722Kcal 蛋白 22.7g 脂質 20.5g 塩分 3.8g	8 豚肉の生姜炒め ナポリタン 白菜の炒め煮 たけのこ金平 755Kcal 蛋白 23.2g 脂質 32.1g 塩分 2.6g	9 和風ハンバーグ 野菜コロッケ 煮物 えのき梅和え 691Kcal 蛋白 21.1g 脂質 15.9g 塩分 4.1g	10 チキンカツマトソース マカロニカレーマヨ和え 春雨サラダ ブロッコリーガーリックソテー 774Kcal 蛋白 26.7g 脂質 19.7g 塩分 3.4g
13 油淋鶏 コロッケ・菜の花中華炒め 海藻サラダ 竹輪ごままぶし 771Kcal 蛋白 33.2g 脂質 21.5g 塩分 3.2g	14 豚もやし炒め 炒り玉子 たくあんナムル 中華野菜ソテー 715Kcal 蛋白 23.1g 脂質 27.3g 塩分 2.4g	15 イカキャベツカツ 野菜春巻・れんこん煮 いんげん白和え 春雨の酢の物 735Kcal 蛋白 19.1g 脂質 20.0g 塩分 2.9g	16 焼売かに風味あん 小松菜和え・イカドーナツ 切干サラダ オレンジ 690Kcal 蛋白 21.7g 脂質 21.0g 塩分 3.7g	17 ポテトと豚肉バター醤油炒め 焼きうどん 人参しりしり チンゲン菜塩ダレ炒め 771Kcal 蛋白 21.7g 脂質 28.8g 塩分 2.8g
20 豚肉の味噌マヨ炒め ニラ中華煮 かぼちゃ生姜煮 ひじき煮 782Kcal 蛋白 29.0g 脂質 22.1g 塩分 3.2g	21 デミソースハンバーグ 春巻き・ポテトサラダ 白菜の梅和え いんげん塩昆布和え 783Kcal 蛋白 22.8g 脂質 23.9g 塩分 5.1g	22 ジャンボ餃子 煮物・ピーマンソテー きゅうりの青しそサラダ マヨレンコン 719Kcal 蛋白 17.1g 脂質 16.5g 塩分 4.0g	23 白身魚の南蛮漬け 和風スパ ブロッコリーサラダ キャベツカレー炒め 740Kcal 蛋白 25.7g 脂質 20.9g 塩分 2.5g	24 鶏肉の甘酢がらめ 煮物 小松菜ソテー もやしの酢の物 722Kcal 蛋白 43.6g 脂質 15.2g 塩分 2.7g
27 唐揚げ 若竹煮・カブのオーロラソース キャロットラペ ほうれん草お浸し 760Kcal 蛋白 35.0g 脂質 17.1g 塩分 3.2g	28 鶏肉のケチャップ炒め 菜の花和え物・マカロニサラダ 春雨和風ドレ和え 油揚げ炒め煮 793Kcal 蛋白 31.3g 脂質 19.8g 塩分 3.3g	29 サバの柚子塩焼き ナポリタン チンゲン菜ソテー キャベツナムル 736Kcal 蛋白 26.6g 脂質 15.5g 塩分 2.9g	30 鶏肉のフリッター 春雨のコンソメ煮 大根甘酢生姜和え 白菜の梅味噌和え 809Kcal 蛋白 31.3g 脂質 26.5g 塩分 2.8g	



■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。