

# 東京ランチ



月	火	水	木	金
			1 ビーフコロッケ 大根ザーサイ和え 若布の和え物 金平ごぼう 778Kcal 蛋白 20.0g 脂質 16.5g 塩分 4.1g	2 鶏肉の味噌マスタード焼き 春雨和風ドレ和え ブロッコリーガーリックソテー 花形さつま煮 761Kcal 蛋白 32.2g 脂質 19.6g 塩分 2.9g
5 鶏肉のケチャップ炒め 若布とキャベツのサラダ 金平ごぼう 卵の花 823Kcal 蛋白 32.6g 脂質 22.4g 塩分 4.0g	6 とんてき 中華野菜ソテー がんも煮 白菜ゆかり和え 750Kcal 蛋白 26.8g 脂質 21.3g 塩分 2.8g	7 おろしチキンカツ マカロニソテー 春雨の酢の物 白和え 792Kcal 蛋白 26.0g 脂質 17.2g 塩分 2.8g	8 あんかけカニ焼売 切干サラダ 高野豆腐煮 小松菜和え物 803Kcal 蛋白 25.4g 脂質 20.0g 塩分 3.9g	9 デミソースハンバーグ 金平ごぼう 若布サラダ 南瓜煮物 774Kcal 蛋白 33.3g 脂質 16.6g 塩分 4.4g
12 メンチカツ ひじき煮 ポテトサラダ 水餃子 893Kcal 蛋白 23.7g 脂質 31.6g 塩分 3.3g	13 タンドリーチキン カリフラワー塩昆布和え チンゲン菜炒め物 冬瓜の煮物 762Kcal 蛋白 33.7g 脂質 22.3g 塩分 3.7g	14 豚肉の味噌マヨ炒め ピーマンソテー 若布味噌マヨ和え ポテトサラダ 853Kcal 蛋白 27.5g 脂質 26.3g 塩分 3.9g	15 肉餃子と中華焼きそば キャベツカレー炒め 竹輪煮 ブロッコリーサラダ 777Kcal 蛋白 21.7g 脂質 20.5g 塩分 3.3g	16 チキン南蛮 野菜コロッケ 筍中華煮 小松菜ソテー 923Kcal 蛋白 33.7g 脂質 29.0g 塩分 3.7g
19 唐揚げ 若竹煮 ささげごま和え 金平ごぼう 819Kcal 蛋白 35.9g 脂質 27.6g 塩分 3.9g	20 おろしハンバーグ 春雨和風ドレ和え ポテトサラダ 菜の花和え物 899Kcal 蛋白 33.7g 脂質 22.3g 塩分 3.7g	21 イカカツのチリソース キャベツナムル 茄子の揚げ浸し 金平ごぼう 654Kcal 蛋白 21.2g 脂質 8.3g 塩分 4.2g	22 油淋鶏 野菜コロッケ 大根の甘酢和え 白菜の味噌和え 902Kcal 蛋白 32.9g 脂質 28.1g 塩分 2.9g	23 照焼チキン 高野豆腐煮 チンゲン菜中華煮 おくら梅和え 770Kcal 蛋白 36.3g 脂質 20.1g 塩分 3.4g
26 アジフライ きざみ昆布煮 南瓜の含め煮 セロリマリネ 724Kcal 蛋白 32.4g 脂質 15.2g 塩分 2.9g	27 照焼ハンバーグ 野菜コロッケ 大根炒め煮 白菜生姜和え 842Kcal 蛋白 33.0g 脂質 18.4g 塩分 3.9g	28 サバのみりん焼き 炊き合わせ キャベツそぼろ炒め ブロッコリーサラダ 683Kcal 蛋白 29.5g 脂質 16.8g 塩分 2.9g	29 ポークチャップ 切干煮 れんこん煮 チンゲン菜ソテー 739Kcal 蛋白 25.5g 脂質 19.0g 塩分 3.3g	



■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。