3月5日～3月17日までのメニュー

TEL　045-542-2001
FAX　045-531-3686

	＊　市場の条件で予告なく内容が変更となる場合がございます。
ご案内	・ご注文は、朝の　8：30～9：30　までにお願い致します。
	・9：35以降のキャンセルは、ご遠慮願います。
	・土曜日は、日替わり１種類で予約制となっております。

223-0057　横浜市港北区新羽町900　㈱魚のぶ　ランチ亭　http://www.lunchtei.jp/

	月	火	水	木	金	土
	3/5	3/6	3/7	3/8	3/9	3/10
バランスランチ	白身魚野菜あん	ビーフシチュー	とんかつ卵あん	春の香り山菜ご飯	鶏みそ漬焼	牛すき焼き風
	鶏照焼	コーンコロッケ	肉団子炊き合せ	照焼ハンバーグ	肉野菜うま煮	春菊かき揚げ
	ペンネチーズサラダ	白菜昆布和え	キャベツぴり辛炒	麻婆茄子春巻	ごぼうサラダ	マカロニソテー
	大根酢の物	春雨サラダ	塩焼そば	水菜もやし辛子酢	うずら卵串フライ	千草焼き
	ザーサイ挽肉炒め	キャベツナムル	若布酢の物	白菜ツナマヨ	青菜ソテー	キャベツ生姜和
				生揚含め煮		
kcal	578 kcal	596 kcal	598 kcal	597 kcal	598 kcal	592 kcal
蛋白	20.1g	19.8g	20.2g	20g	19.9g	20g
脂質	19.8g	20g	20g	19.8g	20g	19.9g
塩分	2.1g	2g	2g	2g	2.1g	1.9g

また花粉症の季節がやってきました

花粉症などのアレルギーの症状を軽くするためには、規則正しい食生活が重要です。

暴飲暴食は避け、お酒やお菓子は控え目にして体に負担をかけないようにしましょう。

体に優しいお茶や野菜をたくさんとり、栄養バランスのいい食事を心がけましょう。

民間療法として、ヨーグルトの乳酸菌や青汁、甜茶などが良いと言われていますが、

個人差もあり、すぐに効果が期待できるわけではありません

市販薬と併用しながら、自分に合った食品を選びたいですね。

月	火	水	木	金	土
3/12	3/13	3/14	3/15	3/16	3/17
ささみﾁｰｽﾞｶﾂ	大根豚肉角煮	イカフライ＆	鶏ごぼうご飯	豚肉炒め	豚肉香味天ぷら
肉じゃが	白身魚天ぷら	鶏唐揚げ	サバ竜田揚げ	ｸﾘｰﾑｺﾛｯｹ	あんかけ焼きそば
ﾌﾞﾛｯｺﾘｰｻﾗﾀﾞ	マカロニサラダ	生揚げ野菜あん	中華うま煮	中華風かに玉	ハムチーズピカタ
青菜煮浸し	白菜辛子みそ	キャベツサラダ	しゅうまい	カリフラワー	ひじき煮
薩摩揚照り煮	キャベツ塩昆布	もち巾着	春雨サラダ	カレーソテー	卵野菜サラダ
		大根枝豆甘酢	蒟蒻みそ煮	桜もち	
588 kcal	580 kcal	601 kcal	597 kcal	589 kcal	586 kcal
19.9g	19.8g	20g	19.8g	20g	20g
19.8g	20g	20.1g	20g	19.9g	20g
2g	2.1g	1.9g	2.1g	2g	1.9g

＊上記のカロリーにﾗｲｽ普通230g・380kcal*ﾗｲｽ大330g・550kcal*ﾗｲｽ小130g・200kcalを加算して下さい。

お知らせ

日に日に 暖かくなり、気持ちのいい 季節に なりましたね ❀ ❀
お彼岸ですので、3/16(金) のバランスは 桜もち付き です ✌ ✌

チョイス弁当コーナー

チョイス弁当は2週間固定です。

＊ﾁｮｲｽ弁は、表示のｶﾛﾘｰにﾗｲｽ分が含まれております。

オリジナルカレー	880 kcal	＊じっくりと2回煮込んで野菜の旨味を引き出しています。
白身魚南蛮揚	920 kcal	＊　サクッと揚げた白身魚を秘伝の南蛮タレとタルタルソースで。
ダブルカツ弁当	1100 kcal	＊ヘビー級弁当　!!　ハムカツ＆メンチカツ　(^o^)ノ
鶏照焼オニオンソース	890 kcal	＊こんがり焼いた鶏肉に風味豊かに煮込んだオニオンソースが決め手です☆
豚チゲ鍋(普通ライス)　鍋のラインまで湯を張り点火	780 kcal	＊野菜がたっぷり。半分食べたらご飯も入れてみて下さい。

	きつねそば	445 kcal	＊濃いめに味つけをしたお揚げ　2枚入りです　(^_^)v
¥400	鶏そぼろ丼	920 kcal	＊甘辛鶏そぼろ＆卵そぼろ。コロッケ、天ぷら付きです。
¥330	ヘルシーレスキュー	500Kcal未満	＊バランス容器のメインにご飯、周りのおかずはバランスと同じです。
¥300	焼きうどん	520 kcal	＊花鰹風味、醤油の香ばしさが自慢です。
¥610	ひれかつ御膳	730 kcal	＊高たんぱく、低カロリー、女性にもお勧めです。