



2月2日～2月14日までのメニュー

TEL 045-542-2001
FAX 045-531-3686



<div>ご案内</div> <div></div>	・ご注文は9：15までに。9：30以降のキャンセルはできかねます。
	・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。
	・土曜日はおまかせメニューで予約制となります。

223-0057 横浜市港北区新羽町900 (鰯魚のぶ) ランチ亭

	月	火	水	木	金	土
	2/2	2/3	2/4	2/5	2/6	2/7
バランスランチ	グラタンロック	チキンカツ	チーズハンバーグ	サーモンフライ	酢豚	おまかせメニュー
	鶏根菜中華煮	ジャーマンポテト	ネギオムレツ	オイスター炒め	カレー春巻き	
	マカニ明太マヨ	ツナのごまドレ	野菜の梅ドレ	春雨サラダ	マカニサラダ	
	イカマリネ	五目巾着	ニラもやし	ジャンボ焼売	白菜お浸し	
	野沢菜海苔	野菜ナムル	小結白滝	金平蓮根	キャベツ山椒醤油	
	オクラ煮		オイルポックリ	肉団子		
kcal	588 kcal	601 kcal	602 kcal	589 kcal	597 kcal	
蛋白	19.9g	19.8g	20g	20g	19.8g	
脂質	19.8g	20g	20.1g	19.9g	20g	
塩分	2g	2.1g	1.9g	2g	2.1g	

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

温度差によるヒートショックにご注意！！

ヒートショックとは、温度の急激な変化で血圧が大きく変動し心臓に負担がかかり、失神を起こしたり、心筋梗塞や脳卒中を起こす原因の一つです。

予防としては、入浴前に脱衣所と浴室を温め、お風呂は41℃以下で10分位。

お湯から出る時はゆっくりと立ち上がる。飲酒、食後すぐの入浴は避ける。

自分は大丈夫と過信せず、寒い冬を健康にすごしましょう。

月	火	水	木	金	土
2/9	2/10	2/11	2/12	2/13	2/14
ネギ塩鶏か	白身魚唐揚げ	建国記念の日	バーコンチーズか	豚肉天ぷら	おまかせメニュー
両巻き信田	あんかけ	弊社休業	鶏肉とかぶ煮	野菜クリーム煮	
春雨中華和え	コンソメ煮		竹輪もやしナムル	ミニお浸し	
キャベツ挽肉炒	白菜卵和え		金平ごぼう	コーンサラダ	
青菜わさびマヨ	棒肉団子		若布キャベツぬた	若竹煮	
ポークリーゼーゼ	コールスローサラダ			♡チョコ	
597 kcal	585 kcal		591 kcal	601 kcal	
19.9g	19.9g		19.9g	19.8g	
20.1g	19.8g		19.9g	20g	
1.9g	2g		2g	1.9g	

*賞味期限は14：00までとさせていただきます。

お知らせ

現在お届けしておりますインスタント味噌汁は、在庫がなくなり次第他のメーカーに変わります。

チョイス弁当コーナー		チョイス弁当は2週間固定です。		*ライ弁当は、表示の加りにライ分が含まれております。	
オリジナルカレー	*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。	880 kcal	鶏塩鍋（普通ライス）	鍋のラインまで湯を張り点火	680 kcal
ぶり照り焼き	*栄養バランスがとれていて、とてもヘルシーです。	720 kcal	きつねそば		460 kcal
チーズハンバーグ	*忙しい日の味方！満足チーズインハンバーグ！	990 kcal	ヘルシーレスキュー		500Kcal未満
麻婆丼	*食べ応えバッチリ！本格的なピリ辛麻婆丼です。	850 kcal	海苔弁（メンチver）		790 kcal