



2月2日～2月14日までのメニュー

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

ご案内 	・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 (株)魚のふ ランチ亭

月	火	水	木	金	土	おまかせメニュー
2/2	2/3	2/4	2/5	2/6	2/7	
グラタンコロッケ	チキンカツ	チーズハンバーグ	サーモンフライ	酢豚		
鶏根菜中華煮	ジーヤーマンボーチ	ネギオムレツ	オイスター炒め	カレー春巻き		
マヨニ明太丼	ツナのごまドレ	野菜の梅ドレ	春雨サラダ	マヨニサラダ		
イカマリネ	五目巾着	ニラもやし	ジャンボ焼壳	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		オイルロッコリー	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。

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
ネギ塩鶏かつ	白身魚唐揚の 建国記念の日		ベーコンチーズかつ	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	ミオレツ	
キャベツ挽肉炒	白菜卵和え		金平ごぼう	コーサラダ	
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	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いております。

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。	*チョイス弁は、表示の加リにライス分が含まれております。		
オリジナルカレー		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
*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。			*コクのある塩スープに香ばしく焼いた鶏肉。相性抜群です。	
ぶり照り焼き		720 kcal	きつねそば	460 kcal
*栄養バランスがとれていて、とてもヘルシーです。			*濃いめに味つけをした大きなお揚げ入りです (^_^)v	
チーズハンバーグ		990 kcal	ヘルシーレスキュー	500Kcal未満
*忙しい日の味方！満足チーズインハンバーグ！			*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。	
麻婆丼		850 kcal	海苔弁（メンチver）	790 kcal
*食べ応えバッチャリ！ 本格的なピリ辛麻婆丼です。			*今回はメンチカツです。	