



2月16日～2月28日までのメニュー

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

- ご注文は9:15までに。9:30以降のキャンセルはできません。
- 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)魚のぶ ランチ亭

	月	火	水	木	金	土	
ランチ	2/16	2/17	2/18	2/19	2/20	2/21	おまかせメニュー
	ささみフライと豚肉生姜焼き	爆弾炒め	ハンバーグ	白身魚野菜あん			
	キーマカレー	もちもち	中華旨煮	ベーコントマトソース	オムレツ		
	生揚げ野菜あん	肉みそフライ	ポテトサラダ	いかと根菜煮	キャベツピリ辛炒		
	バンバンジー	根菜味噌煮	蒟蒻田楽	ザーサイ和え	塩焼きそば		
	ごぼうサラダ	白菜酢の物	白菜辛子和え	カリフラワーサラダ	野沢菜海苔		
	ゆず大根	もやし胡麻和		キャベツ浅漬			
kcal	590 kcal	585 kcal	597 kcal	595 kcal	596 kcal		
蛋白	19.8g	19.8g	20.1g	19.8g	19.9g		
脂質	20g	20g	19.8g	20.1g	20g		
塩分	2g	1.9g	2g	2.1g	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。

2月が旬の野菜



- 春菊 ミネラル豊富でナトリウムを排出し、高血圧に効果が期待できます。
- 小松菜 栄養満点の野菜。免疫力を高め、カルシウムはほうれん草の3倍！
- 大根 消化を助け、胃酸过多、胃もたれ、胸やけに効果あり。
- 菜の花 β カロテン、ビタミンBが豊富。血管の強化、美肌効果あり。
- 芽キャベツ ビタミンCはキャベツの4倍、ビタミンKは2倍です 😊

月	火	水	木	金	土
2/23	2/24	2/25	2/26	2/27	2/28
天皇誕生日	デミグラシチュー	照焼ハンバーグ	イカフライ	豚すき焼き風	おまかせメニュー
弊社休業	南瓜コロッケ	野菜春巻	ネギオムレツ	メンチカツ	
	春雨サラダ	水菜もやし辛子酢	茄子醤油炒め	マロニye	
	キャベツナムル	白菜ツナマヨ	焼きそば	キムチもやし	
	揚げ焼壳	生揚含め煮	青菜ソテー	ミニ信田巻き	
	スパシュー	肉団子			
	596 kcal	597 kcal	598 kcal	592 kcal	
	19.8g	20g	20.2g	20g	
	20g	19.8g	20g	19.9g	
	2g	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。

**手洗い うがい 十分な睡眠 バランスのよい食事 を心がけ
感染予防に努めましょう !!**

お知らせ	チョイス弁当コーナー	チョイス弁当は2週間固定です。	*チョイス弁当は、表示のカロリーにライス分が含まれております。		
	ハヤシライス		870 kcal	カレーうどん（小ライス）	鍋のラインの所まで湯を張り、点火 780 kcal
	*カレー同様ルーは別容器でお届けします。			*和風だしをきかせたカレーうどんを熱々でどうぞ♪	
	赤魚照焼		860 kcal	おろしそば	440 kcal
	*上品に焼きあげた赤魚の照焼、冷めても美味しいだけです。			*大根おろしとなめたけ入りです。	
	やみつきコロッケ		850 kcal	ヘルシーレスキー	500Kcal未満
	*ボリューム満点！一度食べたらくせになるおいしさです。			*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。	
	鶏三昧丼		930 kcal	海苔弁（白身ver）	760 kcal
	*鶏そぼろ、卵そぼろ、蒸し鶏の三色鶏丼です！			*魚のフライと天ぷら入りです。	