




9月6日～9月18日までのメニュー

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

ご案内 	* 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。
	・ご注文は、朝の9:15までに。9:30以降のキャンセルはできかねます。 <b>★土曜日はおまかせメニューで予約制となります。</b>
	・土曜日のエリアは縮小させていただいてます。

223-0057 横浜市港北区新羽町900 (株)魚のふ ランチ亭 <http://www.lunchtei.jp/>

	月	火	水	木	金	土
	9/6	9/7	9/8	9/9	9/10	9/11
バランスランチ	油淋鶏	ひれかつ	梅ちりふりかけ	豚ロース天ぷら	牛すき焼き	おまかせメニュー
	肉野菜旨煮	豆腐茄子麻婆	牛肉ロック	絹厚揚げ野菜あん	たっぷりコーソフ	
	もやしごま酢和	キャベツお浸し	ニシン味噌焼	ソーザ-サラダ	マカロニサラダ	
	千草焼き	マカロニサラダ	カリフラワー-サラダ	もち巾着	チーズオムレツ	
	蒟蒻金平	枝豆がんも煮	茄子醤油炒	竹輪白菜お浸し	大根甘酢	
			かまぼこ三杯酢			
kcal	603 kcal	598 kcal	587 kcal	592 kcal	597 kcal	
蛋白	19.8g	20g	20.1g	20g	19.9g	
脂質	20g	20.1g	19.9g	20.1g	20.1g	
塩分	2.1g	2.1g	2g	2g	2.2g	

\*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。

## 食中毒に注意しましょう!

1年の中で最も食中毒が多いのは8月で、次に続くのが9月と7月です。

特に9月は涼しくなり始め、油断しがちですし

夏の疲れで身体が弱くなっている時期です。

体調管理・食事管理に気をつけて食中毒を予防しましょう!



	月	火	水	木	金	土
	9/13	9/14	9/15	9/16	9/17	9/18
おまかせメニュー	オムレツ	鶏肉ごま天	メンチカツ	豚味噌漬焼	ゆかりご飯	おまかせメニュー
	トマトソース	大根根干し煮	ハヤシソース	麻婆豆腐	鶏竜田揚げ	
	ひじき炒め煮	ピーマン野菜炒め	チキンピカタ	野菜サラダ	白菜クリーム煮	
	マカロニサラダ	中華肉団子	ブロッコリー-サラダ	切干大根炒煮	金平牛蒡	
	ささみチーズフライ	蒟蒻ピリ辛煮	キャベツ胡麻和え	キャベツボール	春雨辛子マヨ	
	竹の子土佐煮		茄子醤油炒め	竹輪天ぷら	キャベツ浅漬	
	585 kcal	591 kcal	601 kcal	592 kcal	603 kcal	
	20.2g	20.1g	20g	19.9g	20.1g	
	19.8g	19.9g	20g	20.1g	19.9g	
	2g	2.1g	1.9g	2g	2g	

## 夏の疲れが出てくる時期です。

健康維持のためにバランスのとれた食生活をこころがけましょう。



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。	*お肉は、表示の加りにライス分が含まれております。	
	オリジナルカレー	880 kcal	冷坦々麺	750 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。		*挽き肉のピリ辛炒め、もやしをからめてどうぞ!	
	さわら西京焼	720 kcal	きつねそば	445 kcal
	*白身の鰯をふっくらと焼きあげ、西京焼きで香ばさUP♪		*濃いめに味つけをしたお揚げ 2枚入りです (^_^)v	
	ピラフ	1000 kcal	¥330 ヘルシーレスキュー	500Kcal未満
	*えびと彩野菜で食欲増進! サブメニューはチキンカツ ☆		*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。	
	ソースカツ丼	1012 kcal	¥300 海苔弁(牛コロover)	770 kcal
	*特製濃厚ソースでキャベツとご飯がもりもり食べられます。		*大きな牛肉コロッケ。ボリュームUP!	