



<p>ご案内</p> 	<p>* 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。</p>
	<p>• 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。</p>
	<p>★土曜日はおまかせメニューで予約制となります。</p> <p>• 土曜日のエリアは縮小させていただきます。</p>

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

	月	火	水	木	金	土
	9/20	9/21	9/22	9/23	9/24	9/25
バランスランチ	敬老の日	チーズクノーデル	白身魚のけんちゃん	秋分の日	きのこご飯	おまかせメニュー
	弊社休業	ハムステーキ	あんかけ	弊社休業	イカフライ	
		野菜旨煮	チーズインハンバーグ		肉団子野菜あん	
		ビーツサラダ	麻婆春雨		蒲鉾もやしサラダ	
		キャベツ辛子酢	マカロニサラダ		若布野菜のヌタ	
	蒟蒻含め煮	白菜浅漬け		三角絹厚揚げ		
kcal		591 kcal	586 kcal		582 kcal	
蛋白		20.1g	19.8g		20.1g	
脂質		20g	19.9g		20g	
塩分		2g	2.1g		2g	

*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。

秋の味覚をいただきます!!

秋の食材には「免疫力」を高めるものが多く、ウィルス性の事前対策としても有効と考えられています。

また「抗酸化」も多く、美肌などのアンチエイジングだけでなく体の内側から老化を予防し、回復させる効果も期待できます。



月	火	水	木	金	土
9/27	9/28	9/29	9/30	10/1	10/2
ソースカツ	鶏ゆずみそ焼き	塩昆布ご飯	海老カツ	牛ごぼうメンチ	おまかせメニュー
金平ごぼう	ベーコンシチュー	とろーりオムレツ	コンソメ煮	豆腐旨煮	
丼外丼おまかせ	蒟蒻ピリ辛炒	筑前煮	キャベツサラダ	パンネサラダ	
野菜サラダ	キャベチンサラダ	スパソテー	牛蒡巻き煮	カリフラワーカレー	
春雨炒め	絹厚揚げ含め煮	麻婆茄子	白菜辛子和え	ミニなめ苺	
白菜油揚げお浸		大根サラダ	甘酢肉団子	つくね串	
597 kcal	585 kcal	580 kcal	594 kcal	591 kcal	
19.9g	20.1g	20g	20g	20g	
20g	19.9g	19.9g	19.9g	19.9g	
2.1g	2g	2.1g	2.1g	2g	

バランスのとれた食事を心がけ、免疫力を高めましょう!!

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、表示のカロリーにライ分が含まれております。

<p>キーマカレー</p> <p>*牛豚合挽肉と玉葱だけのシンプルかつ旨味たっぷりのキーマカレー。</p>	920 kcal	<p>和風きのこスパ</p> <p>*バター醤油ときのこの香りが食欲をそそります。ミニパン付き ♥</p>	780 kcal
<p>白身魚南蛮揚げ</p> <p>*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。</p>	900 kcal	<p>とろろそば</p> <p>*年間通しの冷そば。今回はとろろです。</p>	420 kcal
<p>目玉焼ハンバーグ</p> <p>*目玉焼きをわると中からとろ〜っと黄身が・・・♪</p>	980 kcal	<p>¥330</p> <p>ヘルシーレスキュー</p> <p>*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。</p>	500Kcal未満
<p>ポークソテー丼</p> <p>*厚めの豚肉の旨味を閉じ込め、ジューツとソテー ☆</p>	920 kcal	<p>¥300</p> <p>海苔弁 (メンチver)</p> <p>*今回はメンチ付きです。</p>	790 kcal