




10月4日～10月16日までのメニュー

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

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

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

	月	火	水	木	金	土
	10/4	10/5	10/6	10/7	10/8	10/9
バランスランチ	豚肉生揚げ四川風	鶏竜田揚げ	照焼ハンバーグ	チーズ 伊南瓜包揚	ごぼうご飯	おまかせメニュー
	ひじきコロッケ	おろしポン酢	豚すき焼き	鶏塩唐揚げ	さわら西京焼	
	ソース焼きソバ	イカ旨煮	スパナポリ	野菜そぼろ餡	肉野菜旨煮	
	白菜にら甘辛酢	マカロニ辛子マヨ	キャベツ酢の物	ミートオムレツ	コーンサラダ	
	五目巾着	若布三杯酢	ぴり辛蒟蒻	春雨サラダ	海鮮串フライ	
		がんも含め煮	煮卵	薩摩揚げ	大根甘酢	
kcal	585 kcal	598 kcal	587 kcal	592 kcal	586 kcal	
蛋白	20g	20g	20.1g	20g	19.9g	
脂質	19.8g	20.1g	19.9g	20.1g	20.1g	
塩分	1.9g	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。

腸活のおすすめ

腸活とは、腸内環境を整える事。便秘改善だけではなく、

免疫力UP、美肌、ダイエットなどさまざまな効果が期待できます。



- ① 発酵食品を摂る・・・ぬか漬け・キムチ・納豆・ヨーグルトetc
- ② 姿勢と呼吸を意識する・・・内臓を圧迫しない・深くゆっくり呼吸する
- ③ 睡眠の質を上げる・・・寝る直前の食事、飲酒、入浴、スマホは避ける

腸が変われば身体も変わります ♪♪

	月	火	水	木	金	土
	10/11	10/12	10/13	10/14	10/15	10/16
バランスランチ	トマト包みメチ	ツマヨおムレツ	豚ロース串揚げ	牛タンコロッケ	ザーサイご飯	おまかせメニュー
	肉じゃが	鶏唐揚げ	柿トシチュー	あんかけ焼ソバ	いか天ぷら	
	麻婆春雨	大根がんも煮	もやし枝豆甘酢	かりわーサラダ	豚肉卵とじ	
	揚げ茄子マリネ	キャベツサラダ	リーゼント炒め	ケチャップおムレツ	白菜酢の物	
	白菜ナムル	豚肉みそ炒め	ピリ辛蒟蒻	白菜キムチ	キャベツ紫蘇実漬	
		わさび漬			甘たれ肉団子	
kcal	595 kcal	592 kcal	602 kcal	589 kcal	598 kcal	
蛋白	20.2g	20.1g	20g	19.9g	20.1g	
脂質	19.8g	19.9g	20.1g	20g	19.9g	
塩分	2g	2.1g	1.9g	2g	2g	

お知らせ

食欲の秋！ 栗ご飯はいかがですか？

メダイ西京焼、おなじみの牛丼も好評です！



チョイス弁当コーナー	チョイス弁当は2週間固定です。	*お肉弁当は、表示の加りにライス分が含まれております。	
チーズカレー *オリジナルカレーにチーズをトッピング。マイルドな仕上がりです。	900 kcal	栗ご飯 *ほくほくの栗ご飯 秋限定メニューです !!	820 kcal
メダイ西京焼 *くせのない淡白な白身魚 西京焼きで旨味を引き出します。	720 kcal	野菜天そば *季節に合わせた3種類の野菜の天婦羅。混ぜご飯付きです。	540 kcal
鶏マヨ弁当 *秘伝マヨネーズソースが good !	1075 kcal	ヘルシーレスキュー *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。	500Kcal未満
牛丼 *すき焼き風です。がっつり食べてスタミナ補給!!	920 kcal	海苔弁(白身ver) *魚のフライと天ぷら入りです。	760 kcal