


<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>・土曜日は予約制で、エリアも縮小させていただいております。</p>

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

	月	火	水	木	金	土
	12/27	12/28	12/29	12/30	12/31	1/1
バランスランチ	ひれかつ	酢豚	バランスのみ			
	野菜うま煮	焼き餃子	デリシャスカに玉			
	マカロニサラダ	根菜煮	鶏塩唐揚げ			
	ひじき煮	コーンサラダ	ミニおでん			
	蓮根入肉団子	白菜ごまあえ	コーンフライ			
	ウインナー天		海苔佃煮			
	kcal	594 kcal	584 kcal	575 kcal		
蛋白	19.8g	19.9g	20g			
脂質	19.9g	20g	19.8g			
塩分	2g	1.9g	1.8g			



年末年始弊社休業

感謝

2021年も残すところあとわずかになりました。  
貴社様におかれましてはますますご清栄のこととお慶び申し上げます。

本年もまた 格別のご愛顧を賜り、まことに有難く 厚く御礼申し上げます。  
そして、2022年も 変わることなく お付き合いいただきますよう  
従業員一同心よりお願い申し上げます。

月	火	水	木	金	土
1/3	1/4	1/5	1/6	1/7	1/8
		バランスのみ	鶏唐青ネギ	牛肉じゃが	おまかせメニュー
		ビーフカツ	マヨソース	三角春巻き	
		筑前煮	絹厚揚げ野菜あん	かろりサラダ	
		青菜お浸し	マカロニサラダ	キャパ 北 辛炒	
		牛蒡サラダ	牛蒡巻き	白菜梅酢和え	
		インゲンごま和	なめ茸		
		589 kcal	591 kcal	589 kcal	
		20.2g	20.1g	20.2g	
		19.8g	19.8g	19.8g	
		2g	2g	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。

チョイス弁当は 前回と同じメニューとなり、12/29・1/5はバランスのみのメニューです

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。	*ライ弁は、表示の加りにライス分が含まれております。
	<p>ハヤシライス</p> <p>870 kcal</p> <p>*カレー同様ルーは別容器でお届けします。</p>	<p>カレーうどん (小ライス)</p> <p>鍋のラインの所まで湯を張り、点火</p> <p>780 kcal</p> <p>*和風だしをきかせたカレーうどんを熱々でどうぞ ♪</p>	
	<p>こだわり鱈フライ</p> <p>1050 kcal</p> <p>*ふっくらとした大きな鱈フライ。タルタルソース付き。</p>	<p>えび天そば</p> <p>520 kcal</p> <p>*ぷりぷりの海老と蓮根の天ぷら付きです。</p>	
	<p>高菜炒飯</p> <p>890 kcal</p> <p>*高菜・挽肉・卵のシンプル炒飯。 納得のお味です。</p>	<p>¥330</p> <p>ヘルシーレスキュー</p> <p>500Kcal未満</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>	
	<p>豚 丼</p> <p>930 kcal</p> <p>*青ネギと豚バラのコンビネーションが食欲をそそります。</p>	<p>¥300</p> <p>海苔弁 (唐揚げver)</p> <p>780 kcal</p> <p>*今回は唐揚げをのせてお届けします。</p>	