




1月23日～2月4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)魚のふい ランチ亭 <http://www.lunchtei.jp/>

	月	火	水	木	金	土
	1/23	1/24	1/25	1/26	1/27	1/28
バランスランチ	豆腐ハンバーグ	鶏竜田揚げ	白身魚天ぷら	照焼ハンバーグ	鶏牛蒡ご飯	おまかせメニュー
	野菜あん	野菜旨煮	チキンステーキ	イカとかぶの煮物	豚串カツ	
	カルピ風メンチ	ひじき炒め煮	ニラもやし炒め	春雨酢の物	干草焼き	
	ふろふき大根	ソース焼きそば	マカロニサラダ	青菜サラダ	刻み昆布炒め煮	
	マカロニカレー	大根甘酢	若布酢物	豆乳がんも	白菜酢の物	
	キャベツ生姜和え		天つゆ		ザーサイ挽肉炒	
	kcal	589 kcal	607 kcal	591 kcal	595 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。

冬の乾燥は超危険!



理由の一つは、「肌トラブル」です。乾燥すると肌のバリアが壊れてしまい水分がどんどん抜けていき、ウイルスやアレルギー物質が体の中に入ってきてしまいます。結果、シミができやすくなったり、アレルギー疾患が進行しやすくなります。またのどの乾燥により、病原体やアレルギー物質が体の奥まで入ってしまいます。そうなる前に乾燥対策を万全にして、快適な冬を過ごしていきましょう。

月	火	水	木	金	土
1/30	1/31	2/1	2/2	2/3	2/4
鮭西京焼き	ロースカツ	すき焼〆ッ	鶏塩唐揚げの	海老カツ	おまかせメニュー
じゃがいも煮付	ふろふき大根	中華旨煮	オーロラソース	ラタトゥイユ	
マカロニサラダ	挽肉あんかけ	ひじきサラダ	麻婆豆腐	ビーフンサラダ	
鶏挽蒟蒻炒	野菜炒め	ごぼう巻き	かたろりサラダ	大根人参金平	
すり身こしあん包揚	春雨酢の物	キャベツごま和え	青菜ナムル	絹厚揚げ煮	
竹輪磯辺揚	白菜キムチ和	おかかふりかけ	釜炊き生姜		
576 kcal	585 kcal	596 kcal	597 kcal	598 kcal	
20.1g	19.8g	20.2g	20g	19.9g	
19.8g	20g	20g	19.8g	20g	
2.1g	2g	2g	2g	2.1g	

バラエティ豊かなランチ亭のお弁当を食べて 寒い冬を乗り切りましょう!

チョイス弁当コーナー		チョイス弁当は2週間固定です。		*お弁当は、表示の加りにライス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	*和風だしをきかせたカレーうどんを熱々でどうぞ ♪
白身魚南蛮揚げ	900 kcal	きつねそば		445 kcal	*濃いめに味つけをしたお揚げ 2枚入りです (^_^)v
ひれかつ弁当	730 kcal	ヘルシーレスキュー	¥330	500Kcal未満	*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。
鶏味噌焼丼	1030 kcal	海苔弁 (白身ver)	¥300	760 kcal	*魚のフライと天ぷら入りです。