


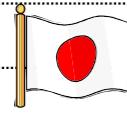


3月20日～4月1日までのメニュー

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 ランチ亭 <http://www.lunchtei.jp/>

	月	火	水	木	金	土
	3/20	3/21	3/22	3/23	3/24	3/25
バランスランチ	ひれかつ	春分の日	サーモンフライ	ごま油ご飯	チーズカツ	おまかせメニュー
	筑前煮	弊社休業	豚肉大根煮	ビビンバ丼風	じゃが芋そぼろ	
	春雨サラダ		マカロニサラダ	野菜コロッケ	ソース焼そば	
	大根金平		白菜ピリ辛炒	マカロニ梅風味	蒲鉾若布梅ドレ	
	白揚げ天		こんにゃく煮	ごぼう巻き	絹厚揚げ煮	
			タルタルソース	キムチもやし	オイルポックリ	
kcal	601 kcal		596 kcal	595 kcal	598 kcal	
蛋白	19.8g		20g	19.8g	19.7g	
脂質	20g		20.1g	20.1g	20g	
塩分	2g		1.9g	2.1g	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。

お彼岸・・・春分、秋分をはさんで前後3日ずつを合わせた7日間。

「暑さ寒さも彼岸まで」というように、お彼岸を過ぎると夏の暑さや冬の寒さから解放され、過ごしやすくなります。



お彼岸には、旬の味覚を取り入れて季節の訪れを楽しんではいかがでしょうか。寒い冬を耐えてきた山菜や春野菜には、独特の苦味があり、腎臓のろ過機能を高め、デトックス効果があり、脂肪を蓄えた冬の体から軽やかな春の体に変えてくれます。

	月	火	水	木	金	土
	3/27	3/28	3/29	3/30	3/31	4/1
バランスランチ	白身魚唐揚げ	チキンオムレツ	ソースカツ	鶏天ぷら	大キャベツカツ	おまかせメニュー
	甘酢あん	トマトソース	肉じゃが	モロコシ焼	塩焼そば	
	牛オイスター炒	帆立風味フライ	キャベツサラダ	けんちん煮	揚げ餃子	
	青菜辛子マヨ	マカロニサラダ	金平牛蒡	春雨酢の物	大根サラダ	
	いか巻き煮	麻婆豆腐	白菜お浸し	キャベツ生姜和	餅巾着	
	大根山椒醤油	キャベツごま酢			若布酢の物	
578 kcal	584 kcal	598 kcal	592 kcal	598 kcal		
20.1g	19.8g	20.2g	20g	19.9g		
19.8g	20g	20g	19.8g	19.7g		
2.1g	1.9g	2g	2g	2.1g		

お知らせ 春到来！ チョイスメニュー 竹の子ご飯はいかがですか？

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	竹の子ご飯 *今が旬のメニューです。春を感じながらどうぞ！！ 982 kcal	
	こだわり鱈フライ *ふっくらとした大きな鱈フライ。タルタルソース付き。 1050 kcal	おろしそば *大根おろしとなめたけ入りです。 420 kcal	
	煮込ハンバーグ *特製ソースで煮込んだオリジナルハンバーグ。満足度100% 970 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。 ¥330 500Kcal未満	
	生姜焼丼 *みんな大好き豚のしょうが焼きを丼でガツガツいきましょう！ 900 kcal	海苔弁(白身ver) *魚のフライと天ぷら入りです。 ¥300 760 kcal	