



**GWは旬の食材取り入れて 疲れを取りましょう ☆**

**カツオ** 赤血球の育成を助けるビタミンB12と鉄分たっぷり。貧血気味の方におすすめ。

**レタス** 水分が多く低カロリー。ビタミン、カリウム、食物繊維が豊富。

**アスパラ** まさにアスパラ由来のアスパラギン酸。疲労回復、スタミナ増強。

**新じゃが** ビタミンCは通常のじゃがいもの4倍！ アンチエイジングの強い味方。

**さくらんぼ** 美容効果、疲労回復、免疫力UPに期待できます。



ご案内 	・ご注文は9：15までに。9：30以降のキャンセルはできかねます。
	・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。
	・土曜日はおまかせメニューで予約制となります。

223-0057 横浜市港北区新羽町900 (鰯魚のぶ) ランチ亭

	月	火	水	木	金	土
	4/29	4/30	5/1	5/2	5/3	5/4
	昭和の日	バランスのみ	バランスのみ	バランスのみ	憲法記念日	みどりの日
バランスランチ	弊社休業日	鶏竜田揚	照焼ハンバーグ	丼&おみそ	弊社休業	
		野菜肉みそ	中華うま煮	マッシュルームソース		
		春雨サラダ	スパサラダ	麻婆豆腐		
		金平牛蒡	サバ竜田	カレー		
		白菜お浸し	がんも煮	大根醤油漬		
kcal	580 kcal	602 kcal	585 kcal			
蛋白	19.8g	20g	20.1g			
脂質	20g	20.1g	19.8g			
塩分	1.9g	2.1g	2.1g			

	月	火	水	木	金	土
	5/6	5/7	5/8	5/9	5/10	5/11
	振替休日	ビーフカツ	ハンバーグ	鶏竜田揚	ソースカツ	おまかせメニュー
	根菜煮物	トマトソース	肉団子青菜の	親子煮		
	春雨酢の物	中華チリ春巻き	オムライス	茄子みそ炒		
	イグツ辛子醤油	キャベツサラダ	刻み昆布煮	もやし七味和え		
	カリフラワー	餅巾着	大根生酢	キャベツグラッセ		
	オーロラソース	なめ茸	イグツ山葵マヨ			
kcal	581 kcal	597 kcal	586 kcal	602 kcal		
蛋白	20g	20g	19.9g	19.9g		
脂質	19.6g	19.9g	19.8g	20.1g		
塩分	2g	2g	2.1g	2.2g		

\*上記のカロリーにライオン普通230g・380kcal\*ライオン大330g・550kcal\*ライオン小130g・200kcalを加算して下さい。

**お知らせ**  
**4/30(火)～5/2(木)はバランスのみのメニューです**  
**今回のチョイスメニューは5/7～5/10の4日間になります**

チョイス弁当コーナー	チョイス弁当は2週間固定です。		*ライオン弁当は、表示の加りにライオン分が含まれております。	
<b>オリジナルカレー</b>	880 kcal	<b>高菜炒飯</b>	885 kcal	
*じっくりと2回煮込んで野菜の旨味を引き出しています。		*高菜・挽肉・卵のシンプル炒飯。納得のお味です。		
<b>赤魚照焼</b>	880 kcal	<b>とろろそば</b>	420 kcal	
*上品に焼きあげた赤魚の照焼、冷めても美味しくいただけます。		*年間通しの冷そば。今回はとろろです。		
<b>ひれかつ弁当</b>	730 kcal	¥350 <b>ヘルシーレスキュー</b>	500Kcal未満	
*柔らかさと歯切れのよい食感。ボリュームもあって大満足		*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。		
<b>いか天丼</b>	1020 kcal	¥320 <b>海苔弁(白身ver)</b>	760 kcal	
*いか天と野菜天の丼です。オリジナルのたれが決め手(^_^)-☆		*魚のフライと天ぷら入りです。		