



5月13日～5月25日までのメニュー

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



ご案内 	<ul style="list-style-type: none"> 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。
	<ul style="list-style-type: none"> 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。
	<ul style="list-style-type: none"> 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 (株)魚のふ ランチ亭

	月	火	水	木	金	土
	5/13	5/14	5/15	5/16	5/17	5/18
バランスランチ	鶏唐揚げリリース	イカフライ	牛すじコロッケ	竹の子ご飯	アジフライ	おまかせメニュー
	魚河岸揚の	海鮮チヂミ	豆腐うま煮	白身魚天ぷら	鶏塩唐揚	
	野菜あんかけ	ソース焼そば	春雨マヨサラ	中華うま煮	じゃがトト煮	
	マカロニサラダ	ひじき炒め煮	大根金平	マカロニサラダ	ブロッコリーサラダ	
	キャベツゆかり和	もやしナムル	お豆腐がんも煮	青菜胡麻和え	若布酢の物	
	豚肉竹の子炒	外外リリース	荒引ウインナー	大きな肉団子	生揚げ煮付	
	kcal	593 kcal	597 kcal	593 kcal	585 kcal	
蛋白	19.8g	20.1g	20.1g	20.1g	20g	
脂質	20g	20g	19.8g	19.8g	20.1g	
塩分	1.8g	1.9g	2g	2.1g	1.9g	

5月 食養生のポイント

この時期は新しい環境に慣れず、体調が悪くなる方が多いといわれます。ストレスを上手に発散し、血流を良くするものを摂るのがおすすめです。

- クエン酸 酢・梅干し・レモンなどの柑橘系
- EPA イワシ・サバ・サンマなどの青魚
- ポリフェノール ブドウ・緑茶・ココアなど
- アレルギー酸 昆布・若布などの海藻類



	月	火	水	木	金	土
	5/20	5/21	5/22	5/23	5/24	5/25
バランスランチ	肉団子甘酢あん	豚ロースカツ	ビーフメンチ	鶏唐野菜リリース	ロールキャベツの	おまかせメニュー
	ウインナー串刺し	オムレツ	五目巾着	大根豚肉煮	夏野菜カレー	
	ペンネサラダ	トマトソース	ハムサラダ	ソーザ-サラダ	蓮根肉詰フライ	
	イカ巻き	野菜炒め	麻婆春雨	青菜お浸し	卵キャベツ甘酢	
	青菜胡麻和	大根梅ドレ	牛蒡みそ煮	キムチもやし	大根人参金平	
		野沢菜海苔	レモン果汁		コーンソテー	
	kcal	582 kcal	608 kcal	605 kcal	597 kcal	
蛋白	20g	19.9g	20.1g	20g	19.8g	
脂質	19.8g	20.1g	20.1g	19.9g	19.9g	
塩分	2g	2.1g	2.1g	2g	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。

お知らせ

♪ GW明けも ランチ亭のお弁当を食べて、午後も がんばりましょう～ ♪

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	オムライス *昔なつかしい洋食屋さんの味です。	940 kcal
さば塩焼き *油ののったサバフィレ。シンプルに塩味でお召し上がりください。	740 kcal	おろしそば *大根おろしとなめたけ入りです。	420 kcal
油淋鶏 (ユーリンチー) *鶏唐揚げに醤油ベースの甘酢タレ やみつき間違いなし！	990 kcal	¥350 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
どでかバーグ丼 *今回は大きなハンバーグを丼で！デミグラスソースでどうぞ。	910 kcal	¥320 海苔弁 (牛コロover) *大きな牛肉コロッケ。ボリュームUP！	770 kcal