



7月8日～7月20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"> <li>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。</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>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。</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>土曜日はおまかせメニューで予約制となります。</li> </ul>

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
	7/8	7/9	7/10	7/11	7/12	7/13
バランスランチ	豚肉うま塩炒め	白身魚と野菜の	チキンカツ	五目ご飯	天ぷら	おまかせメニュー
	蓮根肉ツフライ	ホリフードレタッ	麻婆豆腐	ミートパスタ	(イカ・竹輪)	
	コーンサラダ	ハムステーキ	塩焼そば	肉野菜旨煮	照焼ハンバーグ	
	麻婆春雨	蒟蒻大根甘辛煮	牛蒡巻き	スパサラ	もやし揚げ甘酢	
	大根昆布和え	春雨サラダ	キャベツ甘酢	三角春巻き	キャベツサラダ	
		若布お浸し		蒟蒻ピリ辛煮	大根茸和え	
kcal	593 kcal	582 kcal	602 kcal	588 kcal	601 kcal	
蛋白	20g	20.2g	20.1g	20g	20.2g	
脂質	19.8g	19.8g	20.1g	19.9g	20g	
塩分	2.1g	2g	2g	2.2g	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。

## 夏の食事は量より質

夏バテの主な原因は、消化機能の低下や栄養不足によるものです。

夏は特に、たんぱく質を多く含む「肉・魚・卵・大豆」をしっかり摂りましょう！



たとえば豚肉は、ビタミンB1が豊富なので野菜と一緒に冷しゃぶに。

かつおのたたき・冷奴・枝豆・うなぎなども夏バテ解消メニューです！

	月	火	水	木	金	土
	7/15	7/16	7/17	7/18	7/19	7/20
	海の日	鶏竜田	ゆで野菜と	茸リーソバ-グ	鶏唐揚げ	おまかせメニュー
	弊社休業日	じゃがいも煮付	豚焼肉	ミニ串カツ	おろしソース	
		マカロニサラダ	コーンソウキ	もやし甘酢	麻婆豆腐	
		キャベツ味噌炒め	ソーザ-サラダ	金平牛蒡	ブロッコリー-サラダ	
		キムチもやし	麻婆豆腐	野沢菜海苔	スパナポリ	
		白菜酢の物		キャベツナムル		
		612 kcal	595 kcal	593 kcal	582 kcal	
		20g	20.1g	20g	20.1g	
		19.8g	19.9g	19.9g	19.9g	
		2.1g	2g	1.8g	2.1g	

## のどが渇く前に、こまめに水を飲みましょう



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。	*お肉は、表示の加りにライス分が含まれております。	
	<b>ハヤシライス</b>	870 kcal	<b>冷し中華</b>	610 kcal
	*カレー同様ルーは別容器でお届けします。		*具だくさんの定番冷し中華。混ぜご飯もついてます。	
	<b>こだわり鱈フライ</b>	1050 kcal	<b>とろろそば</b>	420 kcal
	*あまりの大きさにびっくり仰天(;) ふっくら鱈フライ		*年間通しの冷そば。今回はとろろです。	
	<b>鶏チリ</b>	990 kcal	¥350 <b>ヘルシーレスキュー</b>	500Kcal未満
	*いつもの海老ちりを鶏肉に変えてみました (^ ^)/		*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>ロコモコ丼</b>	990 kcal	¥320 <b>海苔弁(白身ver)</b>	760 kcal
	*ハンバーグ・目玉焼きのロコモコです (^ v ^)		*魚のフライと天ぷら入りです。	