



**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
	5/5	5/6	5/7	5/8	5/9	5/10
バランスランチ	こどもの日	振替休日	トマトソース	鶏竜田	チーズイモ汁	おまかせメニュー
	弊社休業日	弊社休業日	ハンバーグ	絹厚揚げ野菜あん	親子煮	
			三角春巻き	刻み昆布煮	なす味噌炒め	
			イグササラダ	大根サラダ	もやし七味和	
			餅巾着	練り梅	キャベツの	
		なめ茸	レモン果汁	ピクルス		
kcal			602 kcal	585 kcal	594 kcal	
蛋白			20g	20.1g	20g	
脂質			20.1g	19.8g	19.9g	
塩分			2.1g	2.1g	2g	

\*上記のカロリーにライ普通230g・380kcal\*ライ大330g・550kcal\*ライ小130g・200kcalを加算して下さい。

	月	火	水	木	金	土
	5/12	5/13	5/14	5/15	5/16	5/17
おまかせメニュー	鶏唐揚げ	サモワライ	すき焼コロッケ	竹の子ご飯	野菜春巻き	おまかせメニュー
	がんも野菜あん	五目巾着	豆腐旨煮	白身魚天ぷら	鶏塩唐揚げ	
	マカロニサラダ	ソース焼きそば	春雨マヨサラ	中華旨煮	じゃがいもトト煮	
	キャベツゆかり和	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	
	豚肉竹の子炒	もやしナムル	がんも含め煮	青菜胡麻和え	若布酢の物	
		タルタルソース	大きな肉団子	厚揚げ煮		
kcal	592 kcal	581 kcal	597 kcal	586 kcal	602 kcal	
蛋白	20.1g	20g	20g	19.9g	19.9g	
脂質	19.7g	19.6g	19.9g	19.8g	20.1g	
塩分	1.8g	2g	2g	2.1g	2.2g	

\*賞味期限は14：00までとさせていただきます。

**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～**



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。	*ライ弁当は、表示の加りにライ分が含まれております。	
	<b>オリジナルカレー</b> *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。	880 kcal	<b>高菜炒飯</b> *高菜・挽肉・卵のシンプル炒飯。納得のお味です。	885 kcal
	<b>あんかけカレイ</b> *カレイてんぷらの甘辛あんかけになります。	760 kcal	<b>きつねそば</b> *濃いめに味つけをした大きなお揚げ入りです (^_^)v	460 kcal
	<b>豚焼肉弁当</b> *豚バラ肉と玉葱、ピーマン入りのスタミナ弁当です。	960 kcal	<b>ヘルシーレスキュー</b> *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
	<b>丼なしゃけ</b> *いわゆるしゃけ丼を丼にぎゅっと完結しました。	800 kcal	<b>海苔弁 (牛コロver)</b> *大きな牛肉コロッケ。ボリュームUP！	770 kcal