



3月2日～3月14日までのメニュー

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



ストレス管理と自立神経の調整

3月は、環境の変化によりストレスを感じやすく
自立神経のバランスが乱れがちです。

- ★十分な睡眠 免疫力向上のためにも、十分な睡眠時間を確保
- ★バランスの取れた食事 で体調を整える
- ★シャワーだけでなく湯船に浸かって心身をリラックスさせる

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)魚のふい ランチ亭

	月	火	水	木	金	土
	3/2	3/3	3/4	3/5	3/6	3/7
バランスランチ	霧島黒豚メンチ	酢豚	イカフライ	みそかつ	チヂンジャコ-ス	おまかせメニュー
	じゃがいも	大根蒟蒻煮	生揚げ野菜あん	中華うま煮	ぶり照焼	
	コンソメ煮	マカロニサラダ	かぼちゃサラダ	菜の花がんも	南瓜煮	
	ブロッコリーサラダ	サバフライ	牛蒡巻き	インゲンサラダ	スパサラ	
	青菜煮浸し	菜の花お浸し	大根甘酢	刻み高菜	ごま和え	
	蓮根金平	小春もち	タルタルソース		野菜春巻き	
	kcal	598 kcal	601 kcal	589 kcal	600 kcal	
蛋白	19.9g	19.8g	20g	19.8g	20g	
脂質	19.8g	20g	20.1g	20g	19.9g	
塩分	1.9g	2.1g	1.9g	2.1g	2g	

	月	火	水	木	金	土
	3/9	3/10	3/11	3/12	3/13	3/14
おまかせメニュー	白身魚と	爆弾メンチ	カツカレー	イカ唐揚げ	豚焼肉	おまかせメニュー
	南瓜の天ぷら	麻婆豆腐	餅巾着	ハンバーグ	ハムカツ	
	肉野菜炒め	もやし水菜ナムル	野菜サラダ	茄子みそ炒め	牛蒡しぐれ煮	
	春雨サラダ	マカロニサラダ	若竹煮	ハムサラダ	青菜辛子醤油	
	おろしえのき	ゆず大根	かぼちゃピクルス	がんも含め煮	焼売	
	インゲン辛子和	オクラ煮				
	kcal	586 kcal	600 kcal	601 kcal	585 kcal	
蛋白	20.1g	19.9g	19.9g	19.8g	20g	
脂質	19.8g	20g	20g	19.9g	19.8g	
塩分	2g	2g	1.9g	1.8g	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。

*賞味期限は14：00までとさせていただきます。

寒暖差による体調不良を防ぐためにも、バランスのとれた食事をこころがけましょう (´-`)-☆

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。																		
	<table border="1"> <tr> <td> オリジナルカレー *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。 </td> <td>880 kcal</td> <td> 豚チゲ鍋(普通ライス) *野菜がたっぷり。半分食べたらご飯も入れてみて下さい。 </td> <td>鍋のラインまで湯を張り点火</td> <td>780 kcal</td> </tr> <tr> <td> 鮭親子風 *鮭フレークといくら風のサーモンドロップスをトッピング！ </td> <td>780 kcal</td> <td> とろろそば *年間通しの冷そば。今回はとろろです。 </td> <td></td> <td>450 kcal</td> </tr> <tr> <td> 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% </td> <td>950 kcal</td> <td> 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。 </td> <td></td> <td>500Kcal未満</td> </tr> <tr> <td> かき揚げ丼 *野菜掻揚・蓮根・オクラ・薩摩芋の天丼です。 </td> <td>1010 kcal</td> <td> 海苔弁(牛コロver) *大きな牛肉コロケ。ボリュームUP！ </td> <td></td> <td>770 kcal</td> </tr> </table>	オリジナルカレー *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	豚チゲ鍋(普通ライス) *野菜がたっぷり。半分食べたらご飯も入れてみて下さい。	鍋のラインまで湯を張り点火	780 kcal	鮭親子風 *鮭フレークといくら風のサーモンドロップスをトッピング！	780 kcal	とろろそば *年間通しの冷そば。今回はとろろです。		450 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%	950 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。		500Kcal未満	かき揚げ丼 *野菜掻揚・蓮根・オクラ・薩摩芋の天丼です。	1010 kcal	海苔弁(牛コロver) *大きな牛肉コロケ。ボリュームUP！	
オリジナルカレー *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	豚チゲ鍋(普通ライス) *野菜がたっぷり。半分食べたらご飯も入れてみて下さい。	鍋のラインまで湯を張り点火	780 kcal																
鮭親子風 *鮭フレークといくら風のサーモンドロップスをトッピング！	780 kcal	とろろそば *年間通しの冷そば。今回はとろろです。		450 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%	950 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。		500Kcal未満																
かき揚げ丼 *野菜掻揚・蓮根・オクラ・薩摩芋の天丼です。	1010 kcal	海苔弁(牛コロver) *大きな牛肉コロケ。ボリュームUP！		770 kcal																