



3月16日～3月28日までのメニュー

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



「春の皿には、苦味を盛れ」その意味は？



苦味のある山菜にはミネラルやポリフェノールなど、細胞を活性化させる成分が多く含まれています。人間は寒い冬を乗り越えるため冬の期間は自然と脂肪を蓄えるメカニズムになっています。しかしそのまま活動的な春を迎えるわけにはいかないため、体は春仕様になろうとして春特有の苦みの野菜を食べるようになったとされています。

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 (鰯魚のぶ) ランチ亭

	月	火	水	木	金	土
	3/16	3/17	3/18	3/19	3/20	3/21
バランスランチ	かつ丼風	黒毛和牛メンチ	豚肉となすの	かにフライ	春分の日	弊社休業
	筑前煮	野菜炒め	天ぷら	豚と大根の煮物	弊社休業	
	春雨サラダ	スパ明太	オムレツ炒め	マカロニサラダ		
	切干大根炒め煮	菜の花がんも	野菜サラダ	キャベツパプリ辛炒		
	白揚げ天	もやしナムル	つきこん金平	刻み高菜		
	紅白薩摩					
kcal	588 kcal	580 kcal	601 kcal	597 kcal		
蛋白	19.9g	19.8g	20g	19.8g		
脂質	19.8g	20g	20.1g	20g		
塩分	2g	2.1g	1.9g	2.1g		

*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
3/23	3/24	3/25	3/26	3/27	3/28
白身魚唐揚げ	豚肉生姜焼き	ソースカツ	万博丼	すき焼き風	おまかせメニュー
甘酢あん	麻婆茄子	ジャーマンポテト	ニラもやし炒め	おさつ丼	
キャベツみそ炒め	マカロニサラダ	キャベツ炒め	けんちん煮	大根サラダ	
青菜辛子マヨ	キャベツ胡麻和え	金平牛蒡	春雨サラダ	ほうれん草卵焼	
ロースキャベツ	帆立風味フライ	白菜お浸し	キャベツ生姜和	若布酢の物	
大根山椒醤油		ブロッコリー			
578 kcal	584 kcal	598 kcal	592 kcal	598 kcal	
20.1g	19.8g	20.2g	20g	19.9g	
19.8g	20g	20g	19.8g	19.7g	
2.1g	1.9g	2g	2g	2.1g	

*賞味期限は14：00までとさせていただきます。

3/21(土)は休業させていただきます
春の訪れとともに、鍋メニューは今回で終了しま～す ☺☺

お知らせ	<p>チョイス弁当コーナー</p> <p>チョイス弁当は2週間固定です。</p> <p>*ライ弁当は、表示の加りにライ分が含まれております。</p>	
オリジナルカレー	880 kcal	鍋焼きうどん (小ライス) 鍋のラインまで湯を張り点火 820 kcal
*じっくりと時間をかけて煮込み、旨味とコクを追求しました。		*だしをきかせた自家製つゆ。今回はかき揚げです (^_^)v
さば味噌煮	752 kcal	きつねそば 460 kcal
*ノルウエー産の寒さば使用。特製の味噌だれで美味しく仕上げました。		*濃いめに味つけをした大きなお揚げ入りです (^_^)v
油淋鶏 (ユーリンチー)	990 kcal	ヘルシーレスキュー 500Kcal未満
*鶏唐揚げに、醤油ベースの甘酢タレをかけました。やみつき間違いなし!		*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。
ガパオライス	870 kcal	海苔弁 (唐揚げver) 780 kcal
*タイ料理の定番です。日本人好みの味に仕上げました。		*今回は唐揚げをのせてお届けします。