



3月30日～4月11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
	3/30	3/31	4/1	4/2	4/3	4/4
バランスランチ	照焼ハバ-ク	肉団子の	パ-ソチ-ズ カ	ホイコーロー	豚焼肉	おまかせメニュー
	麻婆春雨	野菜あんかけ	パソフキノカツ	かクリームコック	海鮮紅生姜	
	グラタンコック	茄子肉詰フライ	もやしナムル	マコニサラダ	串フライ	
	ひじき炒め煮	若布酢の物	キャバツサラダ	五目巾着	スパサラダ	
	姫竹野沢菜	ジャーマンポテ	肉焼売	白菜お浸し	白滝含め煮	
		ミニ串天			大根昆布和え	
kcal	588 kcal	580 kcal	585 kcal	597 kcal	597 kcal	
蛋白	19.9g	19.8g	20g	19.8g	20g	
脂質	19.8g	20g	19g	20g	19.9g	
塩分	2g	1.9g	2.1g	2.1g	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。

バランスのとれた食事の合言葉 「まごわやさしいこ」

ま	ご	わ	や	さ	し	い	こ
豆 大豆、あずき	ゴマ クルミ、アーモンド	ワカメ 海苔など海藻類	野菜 野菜、根菜	魚 魚(特に青い小魚)	椎茸 椎茸、しめじ などキノコ類	イモ 里芋、じゃがいも、 さつまいもなど芋類	米 玄米 五穀米など

月	火	水	木	金	土
4/6	4/7	4/8	4/9	4/10	4/11
サイロステーキ	Bigチキカツ	ぷりっと	爆弾メンチ	デミグラス	おまかせメニュー
野菜炒め	カレー	えびカツ	中華炒め	ハンバーグ	
茄子味噌	ポテサラダ	すき焼き風煮	刻み昆布煮	キャバツ挽肉炒	
マコニサラダ	キャバツ辛子味噌	キャバツサラダ	春雨サラダ	里芋コロッケ	
中華風和え物	竹の子焼売	もやしナムル	紅白ミニ信田	マコニサラダ	
玉こんにゃく		おかず生姜		梅かつおザ-サイ	
592 kcal	599 kcal	597 kcal	592 kcal	590 kcal	
20.1g	19.9g	19.9g	19.8g	20g	
19.8g	20g	20g	19.9g	19.8g	
2g	2g	1.9g	2g	2g	

*賞味期限は14:00までとさせていただきます。

お知らせ **今年度もランチ亭のお弁当を食べて元気にがんばりましょう!**

チョイス弁当コーナー 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。	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。
白身魚南蛮揚 *サクッと揚げた白身魚の秘伝の南蛮タレ。	スパ・ナポリタン *なつかしい味をお弁当で再現 ミニパン付き♡	
ひれかつ弁当 *柔らかさと歯切れのよい食感。ボリュームもあって大満足	野菜天そば *季節に合わせた3種類の野菜の天婦羅。混ぜご飯付きです。	
親子丼とちび竜田 *親子丼にミニの鶏竜田を2個付けました。	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。	
	海苔弁 (メンチver) *今回はメンチカツです。	