



4月13日～4月25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 (鰯魚のぶ) ランチ亭

	月	火	水	木	金	土
	4/13	4/14	4/15	4/16	4/17	4/18
バランスランチ	ひれかつ	銀鮭西京メンチ	チキンフィレ	豚丼風煮	横須賀海軍	おまかせメニュー
	海鮮チヂミ	ロールキャベツ	タルタルソース	白身魚の	カレーコロッケ	
	スパ明太	ごぼうと豚肉の	麻婆豆腐	磯辺フライ	筑前煮	
	青菜ソテー	みそ煮	野菜サラダ	刻み昆布煮	うーパ-菜	
	絹厚揚げめ煮	もやしサラダ	甘酢棒肉団子	酢の物	和風春巻き	
	穂先メンマラー油	大根葉唐辛子和	ビ-ズ' サラダ	肉団子		
kcal	603 kcal	585 kcal	602 kcal	595 kcal	595 kcal	
蛋白	19.8g	19.8g	20.1g	19.8g	20g	
脂質	20g	20.1g	19.8g	20.1g	20.1g	
塩分	1.8g	1.9g	2g	2.1g	1.9g	

*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。

春の体調不良は自立神経の乱れが原因？

この時期は 気象や環境の変化、花粉症など ストレスを抱える人も多いとか。

そんなあなたに、自立神経を整える食事のポイント 🍴

●食事は1日3回しっかり食べましょう。かむ動作によって脳は安らぎを感じると言われています。また食事の時間を確保する事で心に余裕も生まれます。

起床時にコップ1杯の水を飲むと腸が活発になり、血流もよくなります。

月	火	水	木	金	土
4/20	4/21	4/22	4/23	4/24	4/25
チキンカツ	和風ハバ-グ	アジフライ	ホイコーロー	生姜焼き	おまかせメニュー
パソ'キキツ'ユ	白身魚の	五目巾着	グ'ラ'ソ'コ'ツ'	パ'ホ'リ'タ'	
もやし酢の物	磯辺フライ	か'ワ'ワ-サ'ダ'	チ-ズ' サ'ダ'	キャ'バ'ツ'サ'ダ'	
白滝挽肉炒め	ごぼうサラダ	蒟蒻筍炒煮	牛蒡巻き	菜の花からし和	
ー口がんも	ソース焼きそば	山クラゲ	青菜辛子和え	竹輪照り煮	
	筍ネギ塩ペッパー	舂'舂'ソ-ス			
585 kcal	597 kcal	602 kcal	583 kcal	607 kcal	
19.8g	19.8g	20.1g	19.8g	20g	
20g	20.1g	19.8g	20.1g	20.1g	
1.8g	1.9g	2g	2.1g	1.9g	

*賞味期限は14:00までとさせていただきます。

お知らせ

バランスの取れた食事、十分な睡眠、適度な運動を心がけましょう！

チョイス弁当コーナー キーマカレー *牛豚合挽肉と玉葱だけのシンプルかつ旨味たっぷりのキーマカレー。 920 kcal	チョイス弁当は2週間固定です。 竹の子ご飯 *今が旬のメニューです。春を感じながらどうぞ！！ 960 kcal
こだわり鱈フライ *Bigシリーズのふっくら鱈フライ！ 容器からはみ出る大きさ(^)/ 1050 kcal	おろしそば *大根おろしとなめたけ入りです。 440 kcal
豚焼肉弁当 *豚バラ肉と玉葱入りスタミナ補給にお勧めです。 960 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
ロコモコ丼 *今回はハンバーグのロコモコ丼です(^v^) 990 kcal	海苔弁(白身ver) *魚のフライと天ぷら入りです。 760 kcal

*チョイス弁は、表示の加りにライ分が含まれております。