



お弁当メニュー表

すみよしグループ

検索

和風ランチ

毎週土曜日は、お休みです。



スマホで
メニューが
見られます!

4月15日 (月)

- ★鯖の揚げ煮
- ・肉団子のトマトソース
- ・塩焼きそば

411kcal/ たんぱく質 19.6g 脂質 23g

生活習慣病の
予防食材

4月22日 (月)

- ★ハンバーグおろしあんかけ
- ・ごぼうサラダ
- ・ツナじゃが

292kcal/ たんぱく質 13.8g 脂質 13.8g



4月16日 (火)

- ★赤魚の漬け焼き
- ・ごぼう豚肉煮
- ・ナスのピリ辛炒め

227kcal/ たんぱく質 19.3g 脂質 9.6g



4月23日 (火)

- ★ブリの照焼き
- ・筍ツナ煮
- ・ちくわコーンサラダ

350kcal/ たんぱく質 23g 脂質 21.6g



4月17日 (水)

- ★菜の花かき揚げ&イカ天
- ・鶏の南部焼き
- ・わかめと枝豆の生姜醤油和え

328kcal/ たんぱく質 18.3g 脂質 17.7g

4月24日 (水)

- ★ホッケの漬け焼き
- ・大根のそぼろあんかけ
- ・バンサンスー

206kcal/ たんぱく質 16.6g 脂質 6.7g



4月18日 (木)

- ★カラスガレイの照り焼き
- ・切干大根煮
- ・小松菜の煮浸し

241kcal/ たんぱく質 20.2g 脂質 7.7g



4月25日 (木)

- ★カレーの天ぷら薬味ソース
- ・スパゲティサラダ
- ・大豆のおかか煮

411kcal/ たんぱく質 29.1g 脂質 16g



4月19日 (金)

- ★豚タン炒め塩だれかけ
- ・若竹煮
- ・マカロニサラダ

320kcal/ たんぱく質 24.5g 脂質 10.2g

4月26日 (金)

- ★マスの南部焼き
- ・そぼろきんぴらごぼう
- ・蒟蒻コーンサラダ

263kcal/ たんぱく質 16g 脂質 12.2g

パック容器

人気メニュー

人気メニュー



おすすめ

パック容器

パックでお届け
致します。

暮らしをサポートする情報いっぱい

一食一笑