



お弁当メニュー表

和風らんち

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!

すみよしグループ

検索



5月29日 (月)

★アブラカレイの天ぷら

野菜あんかけ

- ・塩焼きそば
- ・ごぼうサラダ

305kcal/ たんぱく質 14.4g 脂質 13.4g

6月5日 (月)

★ホキの天ぷら

- ・スパゲティサラダ
- ・さつま揚げのきんぴら

291kcal/ たんぱく質 16.3g 脂質 14.6g



5月30日 (火)

★鶏の胡麻味噌焼き

- ・ひじき煮
- ・ガリキャベツ和え

346kcal/ たんぱく質 20.6g 脂質 17.7g

疲労回復
ビタミン豊富

6月6日 (火)

★海老カツ

- ・切干し大根煮
- ・春雨サラダ

377kcal/ たんぱく質 11.5g 脂質 19.6g

5月31日 (水)

★鯖の味噌煮

- ・インゲンたまねぎ天
- ・蓮根サラダ

457kcal/ たんぱく質 21.8g 脂質 30.3g



6月7日 (水)

★マスの輪切り塩焼き

- ・ぜんまい煮
- ・蓮根のきんぴら

233kcal/ たんぱく質 16.9g 脂質 9.7g



6月1日 (木)

★三陸産いわしフライ

- ・肉じゃが
- ・糸こんにゃくピリ辛炒め

449kcal/ たんぱく質 19.3g 脂質 19.9g



おすすめ

6月8日 (木)

★鯖の塩焼き

- ・根菜煮
- ・マカロニサラダ

248kcal/ たんぱく質 17g 脂質 12.7g



6月2日 (金)

★ホッケの塩焼き

- ・ホウレン草の煮浸し
- ・きんぴらごぼう

270kcal/ たんぱく質 18g 脂質 12.7g



6月9日 (金)

★ハンバーグおろしポン酢

- ・海藻サラダ
- ・塩焼きそば

278kcal/ たんぱく質 14g 脂質 12.2g



人気
メニュー

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