

# 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1日 (月)

#### ★白身魚の味噌焼き

- ・大根のそぼろあんかけ
- ・マカロニサラダ

218kcal/ たんぱく質 19g 脂質 7.2g

### 4月2日 (火)

#### ★鯖の竜田揚げ

- ・ビーフン炒め
- ・ごぼうサラダ

431kcal/ たんぱく質 13.2g 脂質 25.6g

### 4月3日 (水)

#### ★アジの胡麻焼き

- ・メンマ炒め
- ・スパゲティサラダ

287cal/ たんぱく質 18.1g 脂質 12.4g

### 4月4日 (木)

#### ★海老カツオーロラソース

- ・ごぼうの豚肉炒め
- ・ひじきサラダ

428cal/ たんぱく質 12.8g 脂質 27.6g

### 4月5日 (金)

#### ★ロースとんかつおろしポン酢

- ・バンサンスー
- ・ちくわ蒟蒻きんぴら

325kcal/ たんぱく質 13.4g 脂質 15.8g



### 4月8日 (月)

#### ★ブリの漬け焼き

- ・筍コーンサラダ
- ・ひじき大豆煮

388kcal/ たんぱく質 24g 脂質 22.3g



### 4月9日 (火)

#### ★赤魚の照焼き

- ・焼きうどん
- ・カリフラワーサラダ

254kcal/ たんぱく質 18.6g 脂質 9.7g



### 4月10日 (水)

#### ★ホッケの塩焼き

- ・豚じゃが煮
- ・マカロニサラダ

305cal/ たんぱく質 18.2g 脂質 11.5g



### 4月11日 (木)

#### ★ハンバーグおろしあんかけ

- ・いわしの蒲焼き
- ・春雨サラダ

351kcal/ たんぱく質 17.4g 脂質 18.1g



### 4月12日 (金)

#### ★さわらの味噌焼き

- ・かぼちゃそぼろあんかけ
- ・蓮根サラダ

248kcal/ たんぱく質 15.5g 脂質 10.4g



生活習慣病の  
予防食材

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

一食一笑  
すみよし  
GROUP

FRESH LUNCH 39

有限会社 ランチサービス

- ・国産米を使用(米トレーサビリティ法に準じ表示)
- ・献立内容は、食材等の都合により変更になる場合があります。
- ・食材衛生上、当日午後1時までにはお召上がりください。
- ・万一本品が品切れの場合はご注文をお断りさせて頂く場合がございます。

丸岡店 TEL.0776-66-3355 FAX.0776-66-3038