

new

6月ウィークリー弁当 ~ Weekly ~

前日予約制12時締め切り
月曜日の締め切りは、
金曜日の12時まで (税込)450円

月

火

水

木

金



中華揚げ物弁当

鶏照り焼き重

ミックスグリル弁当

のり弁当

パエリア

あいランチ

国産米を使用 (米トレーサビリティ法に準じ表示)



6月12日 (月)

★キャバツメンチカツ

- ・鯖の胡麻焼き
- ・イカじゃが
- ・ごぼうの酢の物

339kcal/ たんぱく質 14g 脂質 14.9g

6月13日 (火)

★クリームフライ

- ・ビーフンカレー炒め
- ・ひじき煮
- ・ホウレン草の煮浸し

340kcal/ たんぱく質 9.6g 脂質 17.7g

6月14日 (水)

★3種野菜のかき揚げ

- ・ホッケの照り焼き
- ・蓮根サラダ
- ・さつま揚げのきんぴら

304kcal/ たんぱく質 10.1g 脂質 14.4g

6月15日 (木)

★ハンバーグトマトソース

- ・白身フライ
- ・バンサンスー
- ・小松菜のおかか煮



409kcal/ たんぱく質 19.5g 脂質 18.4g

6月16日 (金)

★鶏唐揚げ南蛮あんかけ

- ・グラタン
- ・ペペロンチーノスパゲティ
- ・野菜トマト煮



427kcal/ たんぱく質 20.5g 脂質 21.9g

6月19日 (月)

★ソースとんかつ

- ・いか大根煮
- ・ちくわと蒟蒻のきんぴら
- ・豆サラダ



397kcal/ たんぱく質 17.2g 脂質 21.5g

6月20日 (火)

★カレールーフライ

- ・塩焼きそば
- ・ごぼうサラダ
- ・茎わかめの酢の物



353kcal/ たんぱく質 10.1g 脂質 18g

6月21日 (水)

★野菜コロッケ

- ・ぜんまい煮
- ・インゲンそぼろ炒め
- ・さつま芋サラダ

346kcal/ たんぱく質 9.4g 脂質 14.9g

6月22日 (木)

★鶏の味噌焼き

- ・蒟蒻と椎茸の煮物
- ・マカロニサラダ
- ・わかめと枝豆生姜醤油和え



326kcal/ たんぱく質 16.8g 脂質 18.9g

6月23日 (金)

★3種野菜のかき揚げ

- ・うどん
- ・肉じゃが
- ・玉子ロール



280kcal/ たんぱく質 6.6g 脂質 9.3g

和風ランチ

国産米を使用 (米トレーサビリティ法に準じ表示)



6月12日 (月)

★アブラカレイの天ぷら

- ・野菜あんかけ
- ・うどん
- ・インゲンコーンサラダ

316kcal/ たんぱく質 17.4g 脂質 16.2g

6月13日 (火)

★鶏の照り焼き&コロッケ

- ・高野豆腐の天ぷら
- ・ホウレン草の煮浸し

434kcal/ たんぱく質 22g 脂質 26.7g

6月14日 (水)

★赤魚の照り焼き

- ・きのこスパゲティ
- ・蓮根サラダ



379kcal/ たんぱく質 14.2g 脂質 7.7g

6月15日 (木)

★いわしの蒲焼き

- ・豚肉じゃが
- ・バンサンスー



268kcal/ たんぱく質 13.7g 脂質 9.8g

6月16日 (金)

★鯖の味噌煮

- ・野菜トマト煮
- ・マカロニサラダ



357kcal/ たんぱく質 17.2g 脂質 20.2g

6月19日 (月)

★海老カツ

- ・蒟蒻とがんと煮
- ・大豆サラダ

438kcal/ たんぱく質 15.4g 脂質 22.7g

6月20日 (火)

★ホッケの照り焼き

- ・かぼちゃのそぼろあんかけ
- ・ごぼうサラダ



276kcal/ たんぱく質 11.6g 脂質 9.3g

6月21日 (水)

★鯖の漬け焼き

- ・牛肉大根煮
- ・インゲンそぼろ炒め



273kcal/ たんぱく質 19.8g 脂質 11.9g

6月22日 (木)

★ホキの天ぷら

- ・ちくわと蒟蒻のきんぴら
- ・マカロニサラダ



319kcal/ たんぱく質 16.9g 脂質 16g

6月23日 (金)

★ハンバーグトマトソース

- ・ビーフン炒め
- ・蒟蒻コーンサラダ



329kcal/ たんぱく質 13.3g 脂質 15.1g

毎週土曜日は「おまかせメニュー」でお届けします。
食材の都合によりメニューが変更する場合がございます。
お弁当は、当日14時までにお召し上がりください。

毎週土曜日は、お休みです。
食材の都合によりメニューが変更する場合がございます。
お弁当は、当日14時までにお召し上がりください。



有限会社 ランチサービス



丸岡店 TEL.0776-66-3355 FAX.0776-66-3038

スマホで
メニューが
見られます!

