

WEEKLY MENU

10/18-23

18
(月)

日替りランチ

ドライカレー

いかマヨ

五目金平/他2品

カロリー 347 kcal タンパク質 12.0 g 塩分 3.9 g

ドライバーの日

プラス

ハムステーキ

マスタードソース

カロリー 129 kcal

タンパク質 8.8 g 塩分 2.4 g

19
(火)

日替りランチ

上海風焼きそばとニラ饅頭

玉子とザーサイ炒め

白菜と青菜のさっと煮/他2品

カロリー 309 kcal タンパク質 11.7 g 塩分 3.1 g

プラス

豆腐の

ふわふわ磯辺天

カロリー 143 kcal

タンパク質 4.8 g 塩分 1.1 g

20
(水)

日替りランチ

肉厚ロースとんかつ

ひじき五目煮/他2品

カロリー 314 kcal タンパク質 20.0 g 塩分 3.0 g

リサイクルの日

プラス

とり高野の煮物

カロリー 82 kcal

タンパク質 5.2 g 塩分 0.9 g

21
(木)

日替りランチ

お肉ゴロゴロ酢豚

きゃべつとベーコンのトマト煮/他2品

カロリー 376 kcal タンパク質 10.0 g 塩分 1.9 g

プラス

春雨ビビン麺

カロリー 116 kcal

タンパク質 3.4 g 塩分 0.3 g

22
(金)

日替りランチ

ハンバーグ&鶏唐

オニオンソース

切干大根の煮物/他2品

カロリー 625 kcal タンパク質 28.0 g 塩分 3.8 g

プラス

ホキ南蛮漬け

カロリー 105 kcal

タンパク質 11.0 g 塩分 0.5 g

23
(土)

日替りランチ

豚肉と春雨のカレー炒め

他、お楽しみおかず4品

★土曜日のご注文は金曜日の15時までお願いいたします。

上記のカロリー表示には「ごはん」分は含まれておりません。「ごはん(並)」カロリー386kcal タンパク質 5.8g (表記の数値は目安です)

ご注文お待ちしております！

- お弁当のご注文は配達時間の都合上、9時30分までお願いいたします。
- 保健衛生上、お届けしたお弁当は13時までにお召し上がりください。
- 資源リサイクルのため、箸・箸袋はお弁当箱に入れないでください。破棄するか、はこびの中に入れるようご協力をお願いいたします。
- 気象条件などによる食材調達上の都合上、料理内容を多少変更させていただく場合がございます。ご意見ご質問は

info@yamaji.co.jp

株式会社 山路フードシステム 〒242-0008 神奈川県大和市中央林間西 3-6-15

<http://www.yamaji.co.jp/>