

味の吉川 日替わりランチ
選べるカロリー選べるお楽しみメニュー

| | ロイヤル | ヘルシー | | ロイヤル | ヘルシー |
|---------|--|--|---------|--|---|
| 8/14(月) | 8月11日(金)から8月16日(水)は 休業させていただきます。 ご不便をお掛けしますが宜しくお願いいたします。 | | 8/21(月) | 豆腐野菜ハンバーグ たけのことさつま揚げの煮物 792Kcal 蛋白質23.1g 脂質21.9g 塩分3.0g | 若鶏竜田揚げポン酢添え 焼豆腐の煮物 612Kcal 蛋白質22.6g 脂質21.1g 塩分2.9g |
| 8/15(火) | | | 8/22(火) | ロース豚カツ 牛肉ツキコン煮 754Kcal 蛋白質18.9g 脂質23.6g 塩分3.3g | アジの煮付け いか天ぷら 565Kcal 蛋白質22.2g 脂質15.0g 塩分2.2g |
| 8/16(水) | | | 8/23(水) | ビーフコロッケ 千切大根の煮物 770Kcal 蛋白質16.3g 脂質19.4g 塩分3.2g | 白身魚照焼き 三角春巻き 533Kcal 蛋白質21.8g 脂質13.3g 塩分2.3g |
| 8/17(木) | サバの塩焼き タコキャベツカツ 783Kcal 蛋白質30.1g 脂質22.3g 塩分3.7g | 豚しゃぶぼん酢添え ホタテ風味カツ 597Kcal 蛋白質22.9g 脂質19.7g 塩分2.1g | 8/24(木) | 塩ダレカルビ風メンチカツ スパゲッティサラダ 794Kcal 蛋白質21.0g 脂質24.6g 塩分3.2g | グリルチキン〜ソルト〜 カラフル野菜炒め 549Kcal 蛋白質20.2g 脂質15.1g 塩分2.5g |
| 8/18(金) | 野菜かき揚げと磯辺揚げ 大根煮物 753Kcal 蛋白質17.2g 脂質22.3g 塩分3.8g | 焼きサワラの梅だれかけ 春巻き 665Kcal 蛋白質20.7g 脂質23.7g 塩分1.5g | 8/25(金) | 鶏唐揚げ 根菜の炊き合わせ 822Kcal 蛋白質27.7g 脂質27.7g 塩分2.7g | 和風幕の内 野菜かき揚げ 592Kcal 蛋白質21.7g 脂質18.9g 塩分2.3g |




国産「コシヒカリ」
 を使用してます。

< 注意事項 >

- ※ お弁当は午後2時までに
お召し上がり下さい。
(20℃以下で保管)
- ※ 仕入れ状況により内容が
変更になる場合がございます。
ご了承ください。
- ※ お弁当はインスタントみそ汁付
です。



【 お肉の特徴知ってますか?  】

鶏肉・豚肉・牛肉の他の肉に比べて優れている点をまとめました。

- 鶏肉 ... 皮を除けば低カロリー・高タンパク質。コラーゲンは美肌効果に加え、骨や血管を強化します。
- 豚肉 ... ビタミンB群が豊富。エネルギー代謝を助け、疲労回復につながります。
- 牛肉 ... 鉄分が豊富。吸収率も高いので貧血の方におススメです。

肉は栄養価が高く、私たちの食生活にはかせませんが食べ過ぎはNGです。
 1日30品目を目標に様々な食品を組み合わせせて食べましょう。

管理栄養士 大藤



最新情報は
 公式HP・Facebookでチェック!

味の吉川

検索

<http://www.aji-yoshi.co.jp/>



株式会社 味の吉川

〒553-0001 大阪市福島区海老江3-9-10

TEL: 06-6451-4128

FAX: 06-6451-4080

<http://www.aji-yoshi.co.jp/>