

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
12/4(月)	<b>フライドチキン 高野豆腐の五目煮込み</b> 876Kcal 蛋白質27.3g 脂質31.4g 塩分3.3g	<b>和風幕の内 豚串カツ</b> 628Kcal 蛋白質25.4g 脂質19.2g 塩分2.3g	12/11(月)	<b>NEW!</b> 鶏肉の甘酢だれ 野菜ボールとレンコンの煮物 735Kcal 蛋白質22.1g 脂質17.5g 塩分3.6g	<b>豚しゃぶポン酢添え 白身魚の天ぷら</b> 650Kcal 蛋白質24.5g 脂質25.1g 塩分2.1g
12/5(火)	<b>NEW!</b> ビーフカツ ヒジキの煮物 786Kcal 蛋白質19.7g 脂質21.3g 塩分3.0g	<b>鶏肉のチリソースかけ ツナじゃが煮</b> 660Kcal 蛋白質34.7g 脂質18.8g 塩分2.3g	12/12(火)	<b>ロース豚カツ 切り昆布と大豆の煮物</b> 782Kcal 蛋白質24.2g 脂質20.9g 塩分3.1g	<b>鯖の煮付け キャベツとハムの炒め物</b> 577Kcal 蛋白質24.3g 脂質16.8g 塩分3.1g
12/6(水)	<b>オムレツ&amp;アジフライ 炊き合わせ</b> 705Kcal 蛋白質23.7g 脂質13.6g 塩分3.3g	<b>白身魚の油淋鶏ソース 焼きビーフン</b> 531Kcal 蛋白質18.4g 脂質8.8g 塩分2.0g	12/13(水)	<b>鶏の唐揚げ カリフラワーのサラダ</b> 844Kcal 蛋白質29.6g 脂質27.5g 塩分3.5g	<b>赤魚の塩焼き ツナサラダ包み揚げ</b> 562Kcal 蛋白質20.4g 脂質10.6g 塩分2.4g
12/7(木)	<b>NEW!</b> チキンカツの柚子あんかけ すき焼き風煮 870Kcal 蛋白質25.7g 脂質27.5g 塩分3.2g	<b>ブリの照焼き クリーミーコロッケかに入り</b> 626Kcal 蛋白質22.4g 脂質22.0g 塩分2.1g	12/14(木)	<b>秋刀魚の塩焼き ベーじゃが煮</b> 811Kcal 蛋白質25.1g 脂質27.0g 塩分2.8g	<b>野菜かき揚げと鶏天ぷら 白菜と豚肉の煮物</b> 634Kcal 蛋白質17.4g 脂質22.1g 塩分2.5g
12/8(金)	<b>鯖の塩焼き がんもの煮物</b> 702Kcal 蛋白質26.9g 脂質17.3g 塩分2.7g	<b>NEW!</b> 軟骨入り鶏つくねの炭火焼き 野菜かき揚げ 554Kcal 蛋白質16.3g 脂質16.1g 塩分2.6g	12/15(金)	<b>海老カツ 筍とごぼうの煮物</b> 759Kcal 蛋白質24.0g 脂質23.8g 塩分3.5g	<b>鶏照焼き入り幕の内 ピーマン肉詰めフライ</b> 573Kcal 蛋白質23.6g 脂質16.4g 塩分2.9g

※ お弁当は午後2時までにお召上がり下さい。  
(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。



【 冬のおすすめ食材 生姜 】

日に日に寒さが厳しくなってきましたね。体冷えるこの時期におすすめしたい食材が生姜です。生姜に含まれるジンゲロールという成分に血管拡張作用があり、血行を促進し、体を温めます。寒いと毛細血管が収縮し、血液が詰まりやすくなるため、脳梗塞や心筋梗塞は冬場に起こりやすいです。生姜を食べることで血管を広げ、血栓ができにくくなると考えられます。日替わり弁当でも和え物などで使用しております。



管理栄養士 大藤



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/



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/