

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
8/13(月)	<p>8月11日(土)から8月15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。</p>		8/20(月)	おろし竜田揚げ 枝豆がんもの煮物 808Kcal 蛋白質23.0g 脂質27.7g 塩分3.4g	焼き鯖の青じそドレッシング 揚げ豆腐のきのこあんかけ 593Kcal 蛋白質24.8g 脂質18.5g 塩分2.1g
8/14(火)			8/21(火)	トンカツ 切り昆布と竹輪の煮物 711Kcal 蛋白質17.7g 脂質17.8g 塩分3.6g	赤魚の甘酢あんネギのせ 焼きピーマン 520Kcal 蛋白質18.3g 脂質7.9g 塩分2.4g
8/15(水)			8/22(水)	鱈の塩焼き 高野豆腐含め煮 744Kcal 蛋白質34.4g 脂質18.7g 塩分3.6g	和風炊き合わせ イカフライ 583Kcal 蛋白質22.3g 脂質12.3g 塩分3.5g
8/16(木)	鯖の塩焼き タコキャベツカツ 799Kcal 蛋白質30.5g 脂質22.3g 塩分3.7g	ロコモコ風 バターコーンコロケ 696Kcal 蛋白質23.2g 脂質20.9g 塩分3.7g	8/23(木)	枝豆コロケ もち巾着煮 789Kcal 蛋白質20.6g 脂質18.8g 塩分2.7g	グリルチキン～黒胡椒～ 割り干し大根と豚肉の煮物 596Kcal 蛋白質18.8g 脂質14.0g 塩分2.6g
8/17(金)	野菜かき揚げと竹輪の磯辺揚げ いか入りさつま揚げ 761Kcal 蛋白質19.1g 脂質23.9g 塩分3.8g	焼き鯖の梅だれかけ 春巻き 667Kcal 蛋白質20.8g 脂質23.7g 塩分1.5g	8/24(金)	ハムカツ 炊き合わせ 779Kcal 蛋白質20.8g 脂質19.2g 塩分3.1g	鶏すきやき煮 茄子のはさみ揚げ 588Kcal 蛋白質21.4g 脂質14.0g 塩分2.7g

※ 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。



< 夏バテしていませんか? >

よく汗をかくこの季節、汗とともにカリウムやマグネシウムなどのミネラルを失っています。これらのミネラルが不足すると体がだるく感じることがあります。カリウムはトマトやきゅうりなどの夏野菜に豊富に含まれているので、旬の野菜を食べることは夏バテ予防につながります。また、マグネシウムは大豆製品や海藻に豊富に含まれています。さらに、これらのミネラルはお酢と一緒にすることで吸収率が高まります。(酢の物やお酢を使用したドレッシングサラダなど。)

夏バテを予防して暑い夏を元気に過ごしましょう。



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/