

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
2/12(月)	振替休日		2/19(月)	若鶏ももの照り焼き 野菜揚げボールとレンコンの煮物 770Kcal 蛋白質23.4g 脂質21.4g 塩分3.3g	豚しゃぶポン酢添え 白身魚の天ぷら 650Kcal 蛋白質24.5g 脂質25.1g 塩分2.1g
2/13(火)	ビーフカツ ヒジキの煮物 809Kcal 蛋白質20.3g 脂質21.3g 塩分4.0g	鶏肉のチリソースかけ ツナじゃが煮 660Kcal 蛋白質34.7g 脂質18.8g 塩分2.3g	2/20(火)	ロース豚カツ 切り昆布と大豆の煮物 796Kcal 蛋白質21.2g 脂質24.8g 塩分3.7g	NEW! 鯖の煮付け 梅塩昆布コロッケ 658Kcal 蛋白質25.0g 脂質21.6g 塩分2.8g
2/14(水)	ハンバーグ&オムレツ 厚揚げの煮物 735Kcal 蛋白質27.5g 脂質15.3g 塩分3.3g	NEW! 白身魚の明太マヨソース 五目春雨の炒め物 656Kcal 蛋白質21.3g 脂質24.2g 塩分2.7g	2/21(水)	NEW! 鶏唐揚げ&いわし磯辺フライ カリフラワーのサラダ 815Kcal 蛋白質26.2g 脂質25.1g 塩分3.0g	赤魚の塩焼き ツナサラダ包み揚げ 563Kcal 蛋白質20.4g 脂質10.5g 塩分2.6g
2/15(木)	チキンカツの柚子あんかけ すき焼き風煮 853Kcal 蛋白質26.2g 脂質26.8g 塩分2.7g	ブリの照焼き かぼちゃコロッケ 617Kcal 蛋白質21.7g 脂質20.9g 塩分2.3g	2/22(木)	サンマの塩焼き ベーじゃが煮 810Kcal 蛋白質25.0g 脂質26.9g 塩分2.8g	野菜かき揚げと鶏天 白菜と豚の煮浸し 632Kcal 蛋白質17.3g 脂質22.0g 塩分2.5g
2/16(金)	鯖の塩焼き がんもの煮物 709Kcal 蛋白質26.9g 脂質19.9g 塩分2.7g	かに玉あんかけ うの花炒り煮 599Kcal 蛋白質17.0g 脂質19.0g 塩分3.9g	2/23(金)	エビカツ 筍とゴボウの土佐煮 839Kcal 蛋白質24.8g 脂質29.2g 塩分2.9g	鶏の照焼き入り幕の内 ピーマン肉詰めフライ 645Kcal 蛋白質20.9g 脂質19.1g 塩分3.1g

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


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

※ 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。

お米は
国産「コシヒカリ」
ブレンドを
使用しています



【 季節の野菜 白菜 】

寒い時期に甘味が増す白菜。白菜の芯にはビタミンCやカルシウム、カロテンが含まれ、体を温める作用があります。ビタミンB1が多く含まれる豚肉と合わせると風邪予防にも効果が期待できます。

メニュー例: 白菜と豚肉の煮浸し(2/22ヘルシー弁当)、ミルフィーユ鍋など

インフルエンザが流行していますね。
食事の前には手洗いうがいを心掛けましょう!

管理栄養士 大藤

