

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
10/9(月)	体 育 の 日		10/16(月)	サバの塩焼き カレーコロッケ 774Kcal 蛋白質30.0g 脂質22.6g 塩分3.6g	牛しゃぶポン酢添え 揚げ豆腐のきのこあんかけ 545Kcal 蛋白質23.8g 脂質14.0g 塩分1.9g
10/10(火)	月見ハンバーグ スバゲッティサラダ 828Kcal 蛋白質31.2g 脂質24.2g 塩分3.8g	ささみスティックフライ もやしの梅サラダ 560Kcal 蛋白質19.0g 脂質14.7g 塩分2.9g	10/17(火)	ポロニアソーセージ風カツ 高野豆腐含め煮 743Kcal 蛋白質24.0g 脂質17.8g 塩分3.5g	鶏すきやき煮 イカの照り焼き 537Kcal 蛋白質26.3g 脂質9.5g 塩分2.7g
10/11(水)	ピザソースカツ 塩味焼きそば 779Kcal 蛋白質18.1g 脂質20.6g 塩分2.5g	チキンのチーズ焼き 炊き合わせ 607Kcal 蛋白質19.4g 脂質18.0g 塩分2.1g	10/18(水)	若鶏竜田揚げ がんもの煮物 864Kcal 蛋白質25.3g 脂質29.0g 塩分3.4g	サワラの塩焼き 春巻き 581Kcal 蛋白質21.1g 脂質15.4g 塩分2.0g
10/12(木)	すきやき風フライ 白菜と油揚げの煮物 701Kcal 蛋白質16.9g 脂質15.4g 塩分2.4g	白身竜田の青じそドレッシング添え 牛肉きんぴら 618Kcal 蛋白質22.4g 脂質17.1g 塩分3.3g	10/19(木)	鮭キャベツメンチカツ 若竹煮 742Kcal 蛋白質21.5g 脂質17.4g 塩分3.1g	焼サンマのおろしソース シーフードの野菜炒め 560Kcal 蛋白質22.3g 脂質14.7g 塩分3.4g
10/13(金)	やわらかヒレカツ 厚揚げの煮物 730Kcal 蛋白質22.4g 脂質16.7g 塩分2.9g	マグロの照り焼き ミニ野菜コロッケ 599Kcal 蛋白質29.1g 脂質12.7g 塩分1.9g	10/20(金)	野菜かき揚げといか天ぷら じゃがいもとこんにゃくの煮物 795Kcal 蛋白質16.1g 脂質27.6g 塩分2.7g	アジの煮付け クリーミーコロッケ 592Kcal 蛋白質22.5g 脂質17.4g 塩分3.3g



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。



< ヒジキの鉄分が減少! ? >

ヒジキの鉄分が従来の9分の1になっていることをご存知ですか?
 ヒジキの鉄分は鉄鍋の鉄が溶けだしたものです。
 最近では鉄鍋よりステンレス製の鍋が普及しているため、鉄分が減少したというわけです。
 しかしヒジキは鉄分だけでなくビタミン、ミネラル、食物繊維もたっぷり含まれる、
 健康に良い食材です。
 日替わり弁当にもよく使用しておりますので、ぜひお召し上がりください。

管理栄養士 大藤

