

# 選べる！日替わり カロフィットランチMENU



	ロイヤル	ヘルシー		ロイヤル	ヘルシー
12/7(月)	チキン竜田のタルタルソース がんと昆布巻 839 Kcal 塩分3.0g	<b>NEW</b> 海鮮バーグのポン酢添え 厚揚げと小松菜の煮物 559 Kcal 塩分2.7g	12/14(月)	<b>大好評</b> チキン南蛮&えびフライ 炊き合わせ 829 Kcal 塩分3.1g	豚と白菜の煮物 紅芋コロッケ 616 Kcal 塩分3.0g
12/8(火)	チーズと豚タンのWメンチカツ ハムマカロニサラダ 821 Kcal 塩分3.0g	 さわらの香味ソース  いかの中華炒め 595 Kcal 塩分2.7g	12/15(火)	ひとくちロースとんかつ&ハムステーキ ツナ野菜サラダ 791 Kcal 塩分3.2g	鶏と野菜の韓国風炒め 里芋とベーコンのコンソメ煮 569 Kcal 塩分2.9g
12/9(水)	豚肉生姜焼き 野菜コロッケ 835 Kcal 塩分3.1g	炊き合わせと焼魚 牛肉とピーマンの炒め物 614 Kcal 塩分3.0g	12/16(水)	<b>おすすめ!</b> あじフライ 田舎煮  菜めし 786 Kcal 塩分3.5g	天ぷら盛合せ 大根の鶏みそ田楽 623 Kcal 塩分2.8g
12/10(木)	<b>NEW</b> バーグピカタ&いわし磯辺フライ 卵の花炒り煮 786 Kcal 塩分3.3g	<b>NEW</b> チーズソースのかぼちゃ包み揚げ 白菜と鶏のコンソメ煮 622 Kcal 塩分2.8g	12/17(木)	すきやき煮 クリーミーコロッケかに 784 Kcal 塩分3.0g	 あかうおの煮付け 豚とキャベツのソテー 599 Kcal 塩分2.9g
12/11(金)	<b>大好評</b> 銀鮭の塩焼き 筑前煮 769 Kcal 塩分3.1g	かに玉あんかけ 豆と豆乳のサラダ 540 Kcal 塩分2.8g	12/18(金)	厚切りハムカツ 五目野菜巾着煮 768 Kcal 塩分3.1g	豆腐野菜ハンバーグのトマトソース れんこんと糸コンのたらこ炒め 620 Kcal 塩分2.8g



〒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や  
Twitter @ajiyoshi0296 でチェック!



メニュー画像を  
毎朝配信中!

※お弁当は午後2時までにお召し上がり下さい(10~15℃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。

## 《 新メニュー 》

### 12月7日(月) 海鮮バーグのポン酢添え (ヘルシー)

海鮮たっぷりのヘルシーらしいメニューです  
あっさりポン酢でお召し上がりください

### 12月10日(木) バーグピカタ (ロイヤル)

玉子の真ん中からハンバーグがのぞいています|▽\*

### 12月10日(木) チーズソースのかぼちゃ包み揚げ (ヘルシー)

北海道産チーズのソースが入っています♪

## おいしいご飯 シリーズ

### 12月16日(水) ロイヤル



『菜めし』



おかずは〈あじフライ〉です♪