


1月30日～2月10日までのメニュー 「ランチ亭 手作り弁当」

 <p>ご案内</p>	* 市場の条件で予告なく内容が変更となる場合がございます。
	・ご注文は、朝の 8:30～9:30 までをお願い致します。
	・9:35以降のキャンセルは、ご遠慮願います。
・土曜日は、日替わり1種類で予約制となっております。	

223-0057 横浜市港北区新羽町900 http://www.lunchtei.jp/
 (株)魚のぶ ランチ亭 電話045-542-2001 FAX 045-531-3686

	月	火	水	木	金	土
ハ ラ ン チ	1/30	1/31	2/1	2/2	2/3	2/4
	ひれかつ	赤魚照り焼き	鶏唐揚げ	牛オイスター炒め	梅しそちりめんご飯	天ぷら
	白菜クリーム煮	カマンベール	黒酢おろし	さわら竜田揚げ	豚串カツ	イカ・薩摩芋
	マカロニサラダ	メンチカツ	エビ団子	チーズオムレツ	肉じゃが	なす・オクラ
	五目巾着と里芋	キャベツ肉味噌	中華旨煮	春雨酢の物	白菜ツナサラダ	豚肉白菜旨煮
	キャベツ辛味噌	白菜梅ドレ	ナポリタン	ロールキャベツ	鶏肉カレー炒め	キャベツ酢の物
	酢の物	インゲンとベーコンのソテー	コーンキャベツサラダ	南瓜サラダ	青菜お浸し	もやしインゲン辛子和
kcal	612 kcal	571 kcal	601 kcal	574 kcal	599 kcal	594 kcal
蛋白	12.6g	15.1g	14.1g	19.2g	14.9g	15.6g
脂質	20.6g	18.4g	19.6g	14.3g	16.5g	18.2g
塩分	1.8g	1.7g	1.5g	2g	1.9g	1.7g

*上記のカロリーにライ普通230g・380kcal*ライ大330g・550kcal*ライ小130g・200kcalを加算して下さい。

2月3日 節分の日

節分には豆をまきますが、これは中国から伝わった行事で疫病などをもたらす悪い鬼を追い払う儀式です。



また、節分に巻き寿司を食べる風習は縁を切らないという意味が込められ、恵方(えほう)に向かって巻き寿司を丸かぶりするようになったそうです。

	月	火	水	木	金	土
ハ ラ ン チ	2/6	2/7	2/8	2/9	2/10	2/11
	カニ玉野菜あん	鶏竜田	白身魚天ぷら	照り焼きハンバーグ	鶏牛蒡ご飯	建国記念の日
	キャベツメンチ	海鮮旨煮	マーボー豆腐	イカ大根キムチ煮	ウインナー串カツ	休業日
	ふろふき大根	ひじき炒め煮	マカロニサラダ	焼きビーフン	ぶりの照焼き	
	マカロニわさびマヨ	ソース焼きそば	鶏肉香草焼きの	青菜マヨ和え	刻み昆布炒め煮	
	キュウリ昆布和え	ラーパー菜	ローズマリー	筍鮭そぼろ	白菜酢の物	
			大根枝豆酢の物		ザーサイ挽肉炒め	
kcal	576 kcal	603 kcal	607 kcal	583 kcal	596 kcal	
蛋白	13.5g	15.4g	18.5g	16.1g	17.2g	
脂質	16.5g	18.5g	20.4g	18.7g	20.2g	
塩分	2g	2.2g	1.8g	1.7g	2.1g	

お知らせ

☆☆ 今回のチョイスのおすすめは、久々登場の黒胡麻坦々麺 ☆ ☆
 疲労回復・美肌効果に期待あり (´-`)-☆☆

チョイス弁当コーナー	チョイス弁当は2週間固定です。		*ライ弁当は、表示の加りにライ分が含まれております。	
カレー	638 kcal	きつねそば	445 kcal	
*ランチ亭オリジナルカレーです。2回煮込んで野菜の旨味を引き出しました。		*濃いめに味つけをした大きなお揚げ2枚入り。		
鮭親子	640 kcal	¥390 ハヤシライス	940 kcal	
*国産の美味しいイクラとしゃけフレーク。冬季限定です。		*特製ハヤシに生クリームをかけてオムレツを添えました。		
トマトハンバーグ	1074 kcal	¥320 ヘルシーレスキュー	500kcal未満	
*コクのあるオリジナルトマトソースです。		*バランスの容器のメインにご飯が入り、周りのおかずはバランスと一緒にです。		
かつ丼	1036 kcal	¥290 海苔弁(メンチver)	790 kcal	
*定番の人気メニューです。食べ応え満点 ♪		*今回はメンチ付きです。		
黒胡麻坦々麺(小ライス)	鍋のラインまで湯を張り点火 780 kcal	¥600 特上えび天丼	762 kcal	
*美容と健康にぜひどうぞ。あったまりますよVV		*大きなえび天2尾と野菜天ぷら。食べ応え満点の☆		



かつ丼



特上えび天丼