

2/20(月)~2/25(土)

20日
(月)

照り焼きハンバーグ&エビフライ

ポテトサラダ、昔ながらのナポリタン、柚子白菜の酢の物

506kcal

蛋白質21.8g/脂質26.7g
食塩2.6g/炭水化物52.9g
食物繊維10.5g

21日
(火)

ヤンニョムチキン

塩焼きそば、ゴーヤチャンプルー、モヤシナムル

454kcal

蛋白質29.5g/脂質21.4g
食塩2.1g/炭水化物42.9g
食物繊維9.0g

22日
(水)

豚すき焼き風うどん

白身魚のチリソースがけ、ハムとほうれん草のソテー、大根なます

412kcal

蛋白質33.1g/脂質13.6g
食塩2.5g/炭水化物47.7g
食物繊維14.7g

23日
(木)

~お楽しみメニュー~

24日
(金)

ロースカツとじ

中華旨煮、きんぴらごぼう、玉ねぎとわけぎのぬた

517kcal

蛋白質28.2g/脂質27.7g
食塩3.1g/炭水化物42.5g
食物繊維8.4g

25日
(土)

ピリ辛中華担々麺

イカゲソ天ぷら、アジの南蛮酢、大根と青ねぎの塩炒め

479kcal

蛋白質27.5g/脂質23.7g
食塩2.1g/炭水化物42.7g
食物繊維4.7g

今週のミニ知識 

◆今週2/20(月)~2/24(金)は「超肉祭」を開催いたします。当社の人気お肉おかずから4品を厳選し、日替わりでお届けする特別ウィークです。2023年初イベントをぜひお楽しみに! ◆また、今週はお肉と一緒に食べたい「お酢」おかずも充実しています。お酢は、食後の血糖値の上昇を抑えたり、内臓脂肪を減らしたり、疲労回復を促したり... 高い健康効果が期待できる調味料です。今週の「超肉祭」はお酢おかずにも注目してお楽しみ下さいね。



- ◇涼しい場所に保管して頂き、お早めに召し上がって頂くようお願い致します。
- ◇仕入れの都合により内容の変更をする場合があります。全てのメニューを記載していません。
- ◇カロリー表示には、ご飯(240g=約350kcal)は含んでおりません。
- ◇成分表示はメニュー表作成時の数値ですので、あくまでも目安として考えて下さい。
- ◇タレやソース類の小袋は、電子レンジ不可のため取り出してから温めて下さい。
- ◇土曜日は使い捨て容器で配達させていただきます。

