

※予告なく商品内容に一部変更が生じる場合がございます

※当日の14時までにお召し上がりください

※記載の栄養価数値はおかずのみです。

※ごはん200g=336kcal

浜の家

日替り お弁当



火

カツとじ



10/27

エネルギー
511kcal
たんぱく質
22.8g
脂質
29.4g
食塩
3g
炭水化物
32.9g
食物繊維
7.1g



やみつきキャベツ

ひじき煮

ペペロンチーノ
パスタ

月

メンチカツのトマトソースがけ
& カレイの唐揚げ

10/26

エネルギー
427kcal
たんぱく質
19.3g
脂質
21.3g
食塩
3.2g
炭水化物
36.4g
食物繊維
5.1g



わらびと
刻み揚げ煮

大根と小松菜
の炒め

金平ごぼう

水

鶏ねぎバンバン

10/28

エネルギー
464kcal
たんぱく質
27g
脂質
25.9g
食塩
4g
炭水化物
24.8g
食物繊維
11.7g



玉ねぎとワカメ
の酢の物

カレー野菜炒め

玉子
ポテトサラダ

木

エビと野菜のチリソース

わかめご飯の日

10/29

エネルギー
378kcal
たんぱく質
19.3g
脂質
15.3g
食塩
3.1g
炭水化物
31.5g
食物繊維
5.2g



ほうれん草の
胡麻和え

塩ラーメン

ツナと白菜
のサラダ

金

白身魚の南蛮酢

10/30

エネルギー
437kcal
たんぱく質
21.9g
脂質
20.2g
食塩
2.7g
炭水化物
38.4g
食物繊維
6.5g



いとこ煮

ゴーヤと厚揚げ
の炒め

筑前煮

土

10/31

豚すきうどん

【アレルギー情報】

◇ご注文・お問い合わせ◇



お弁当

☎ 06-6493-7147

パウム・ライスバーガー・スイーツなど

☎ 080-3219-8876

クレープパウム

もちもち生地で
ミルククリームが美味しい

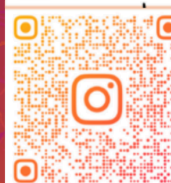
5個入り500円



おろしハンバーグ
ライスバーガー

大葉香る
大根おろしジュレでさっぱり

1個330円



ご注文：LINEまたはTEL

お支払：当日現金・PayPay・月末払い