



2・3月ランチMENU

広島ヘルスケアフーズ

健康

安心安全

美味しさ

を皆様へお届けします

<p>26(月)</p> <p>401 kcal 塩分2.9g</p> <p>今週のおすすめ</p>	<p>～料理研究家 沖光光子先生 監修～</p> <p>★エビカツとチーズチキンカツ★</p> <p>おでん / 菜の花チャンプル ほうれん草ビーンズサラダ / 中華ポテト</p> <p>菜の花を使った春メニューを入れています!!</p> <p>ぜひ、ご賞味ください♪</p> 	<p>5(月)</p> <p>444 kcal 塩分2.3g</p> <p>今週のおすすめ</p>	<p>～料理研究家 沖光光子先生 監修～</p> <p>★鶏肉の香り揚げ★</p> <p>野菜のカレー煮 かぼちゃの煮物 オクラの煮浸し ポテトサラダ ピリ辛こんにゃく炒め</p> 
<p>27(火)</p> <p>423 kcal 塩分2.0g</p>	<p>☆鶏天と特製麻婆豆腐☆</p> <p>ひじき御飯 ほうれん草ソテー インゲンの辛子マヨ和え 金時豆</p> 	<p>6(火)</p> <p>326 kcal 塩分2.3g</p>	<p>～料理研究家 沖光光子先生 監修～</p> <p>☆白身魚の唐揚げ 煮玉子付☆ ～彩り野菜あんかけ～</p> <p>チャンポン風野菜炒め / チンゲン菜のお浸し ブロッコリーサラダ / りんごのコンポート</p> <p>今回のソースは、先生監修の「彩り野菜あん」です!!</p> <p>ぜひ、ご賞味ください♪</p> 
<p>28(水)</p> <p>343 kcal 塩分2.0g</p>	<p>★豚スタミナ炒め★</p> <p>揚げ餃子 / 小松菜の煮浸し 春雨の酢の物 / かぼちゃサラダ</p> 	<p>7(水)</p> <p>375 kcal 塩分3.2g</p>	<p>～料理研究家 沖光光子先生 監修～</p> <p>★塩ダレ豚焼肉★</p> <p>春巻き / ほうれん草の錦糸和え ひじき煮 / カリコリ南瓜サラダ</p> 
<p>1(木)</p> <p>407 kcal 塩分2.9g</p>	<p>☆酢鶏☆</p> <p>厚揚げの卵とじ / チンゲン菜の煮浸し 人参ナムル / 蓮根ひじきサラダ</p> 	<p>8(木)</p> <p>363 kcal 塩分2.7g</p>	<p>☆アジと竹輪の磯部天 天つゆ付☆</p> <p>カレービーフン / 蓮根ゴママヨサラダ 菜の花の辛し和え / 大豆とさつま芋のコロコロ煮</p> <p>天ぶらの組み合わせが変わりました♪</p> 
<p>2(金)</p> <p>383 kcal 塩分2.2g</p>	<p>★ハンバーグと海老フライ★</p> <p>じゃが芋ベーコン煮 / 紅白生酢 ほうれん草コーンソテー / さくら餅</p> <p>明日は、桃の節句です!! 本日は「さくら餅」も、ぜひご賞味ください♪</p> 	<p>9(金)</p> <p>432 kcal 塩分3.2g</p>	<p>★揚鶏のレモンソースがけ★</p> <p>ポークチャップ / ほうれん草コーンソテー 玉子と人参の和え物 / いも芋サラダ</p> 
<p>3(土)</p> <p>379 kcal 塩分2.4g</p>	<p>☆唐揚げと焼売☆</p> <p>いわしの梅煮 / さつま芋金平 わかめの炒り煮 / カニジャキサラダ</p> <p>お休み (配達ご予約の方のみ)</p>	<p>10(土)</p> <p>379 kcal 塩分2.9g</p>	<p>☆トマトソースのメンチカツ☆</p> <p>ホイコーロー / 小松菜の卵炒め ひじき煮 / ほうれん草ナムル</p> <p>お休み (配達ご予約の方のみ)</p>
<p>4(日)</p>	<p>おまかせメニュー</p> <p>お休み (配達ご予約の方のみ)</p>	<p>11(日)</p>	<p>おまかせメニュー</p> <p>お休み (配達ご予約の方のみ)</p>

*写真はイメージです。

*表示カロリーにはご飯のカロリー(普通: 330 kcal 大: 420 kcal)は含まれておりません。 ※仕入れの関係上、メニューの内容が変わる場合がございます。予めご了承ください。

*お弁当は温度の低い場所で保管いただき、お早目にお召し上がり下さい。 ※お弁当には、小麦・そば・卵・乳・落花生・えび・かにを含む場合がございます。

*栄養成分値は献立作成時の計算値であり、材料・調理状況により差異が生じる場合があります。

★ごはんは「国産米」を使用しています。

ご注文はこちらから 082-885-9234

