

4月・5月ランチメニュー

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

23 (月)	料理研究家 沖光光子先生 監修 鶏の香り揚げ 444 kcal 塩分 2.3 g	野菜のカレー煮込み 煮物 ポテトサラダ ピリ辛こんにゃく		30 (月)	振替休日(配達ご予約の方のみ) 塩唐揚げ&エビフライ 417 kcal 塩分 2 g	白菜と豚肉のこってり味 高野豆腐のあられ煮 小松菜の辛子和え みかん	
24 (火)	白身魚の唐揚げ ~野菜あんかけ~ 326 kcal 塩分 2.3 g 色飯	たけのこの五目甘辛炒め 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		1 (火)	鯖の塩焼き&かき揚げ ~手作り和風ダレ~ 351 kcal 塩分 2.2 g 炊き込み御飯	麻婆春雨 れんこんと高野の炒め煮 ブロッコリーのピーナッツ和え 大豆とハムのサラダ	
25 (水)	ほんのりレモン風味♪ 塩ダレ豚焼肉 375 kcal 塩分 3.2 g	春巻き ひじきの煮物 ほうれん草の錦糸玉子和え カリコリかぼちゃサラダ		2 (水)	のっけ飯にするのがオススメ♪ 甘辛牛ごぼう 339 kcal 塩分 2 g	トマトソースの白身フライ チンゲン菜の煮浸し カニ風味シャキシャキサラダ 出し巻き玉子	
26 (木)	鱈と竹輪の磯部天 ~手作り中華風ダレ~ 363 kcal 塩分 2.7 g	カレービーフン れんこん胡麻マヨサラダ 菜の花の辛子和え 大豆とさつま芋のココロ煮		3 (木)	憲法記念日(配達ご予約の方のみ) 肉団子の中華あんかけ 412 kcal 塩分 3.6 g	煮物2点 ほうれん草のおかか和え 大根りんごサラダ 中華ポテト	
27 (金)	ほんのり酸味が旨い!! 揚鶏のレモンソース 432 kcal 塩分 3.2 g	ポークチャップ ほうれん草コーンソテー 人参と玉子の和え物 いもいもサラダ		4 (金)	みどりの日(配達ご予約の方のみ) デミグラスバーグ 418 kcal 塩分 2.8 g	枝豆ふんわり天 菜の花の胡麻和え 黒酢中華春雨 半熟煮玉子 りんご	
28 (土)	照り焼き豆腐ハンバーグ	お休み(配達ご予約の方のみ)		5 (土)	アジフライ	お休み(配達ご予約の方のみ)	
29 (日)	おまかせメニュー	お休み(配達ご予約の方のみ)		6 (日)	おまかせメニュー	お休み(配達ご予約の方のみ)	

■写真はイメージです。
 ■ごはんは「国産米」を使用しています。
 ■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。

 広島
ヘルスケアフーズ

ご注文はこちらから
082-885-9234

4月30日(月)から5月3日(木)まで、5月4日(金)は祝日対応となりますので、予めご了承ください。5月4日(金)は祝日対応となりますので、予めご了承ください。5月4日(金)は祝日対応となりますので、予めご了承ください。

★今回のおすすめメニュー★

【4月24日(火)】



季節の食材「たけのこ」を使った、沖光先生監修「たけのこの五目甘辛炒め」が入っています!! たけのこ、しめじ、人参、ピーマン、竹輪を甘辛味で炒め、ごま油を効かせた一品です♪ ぜひ、ご賞味ください!

広島駅弁当ホームページにもカラー掲載しております! こちらのワードで検索!

【5月1日(火)】

今回の手作りかき揚げのタネは、さつま芋、人参、玉ねぎです♪ 沖光先生監修で、和風タレも手作りしています!! ぜひ、ご賞味ください!! (ちなみに、4月26日(木)の中華風タレもです!!)

広島駅弁当 検索