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。

7（月）	油林鶏（ユーリンチー） 398 kcal 塩分 2.6 g	じゃが芋ベーコン煮 ほうれん草ナムル 焼売 かぼちゃサラダ		14（月）	チキン南蛮 433 kcal 塩分 2 g	鮭の胡麻焼き チンゲン菜ともやしソテー 切昆布の煮物 中華ポテト	
8（火）	メンチカツ＆ナポリタン 448 kcal 塩分 3.2 g ひじきご飯	海老と野菜の菜種炒め いんげんの胡麻和え 煮物２点 バンバンジー風サラダ		15（火）	豚肉ときのこのオイスター炒め 334 kcal 塩分 2.9 g 菜飯	手作りトマトソースのオムレツ ひじき煮 タコとわかめの酢の物 さつま芋の甘煮	
9（水）	鯖の味噌煮＆イカ天レモン 364 kcal 塩分 3.1 g	煮物３点・青梗菜の煮浸し れんこんの金平 明太子ポテトサラダ 出し巻き玉子		16（水）	牛肉コロッケ＆ブリの照り焼き 384 kcal 塩分 2.7 g	煮物３点 もやし炒め ほうれん草の錦糸玉子和え お漬物	
10（木）	ローストチキン＆エビチリ 314 kcal 塩分 2 g	いんげんのツナバタ醤油炒め 和風ポトフ 野菜ビーフン りんご		17（木）	エビフライ＆特製ビーフカレー 405 kcal 塩分 2 g	ナポリタン 小松菜の胡麻和え 玉子と人参のソテー りんご	
11（金）	味噌カツ ～料理研究家 沖光先生 直伝タレ～ 388 kcal 塩分 2.6 g	煮物３点 菜の花のおかか和え 春雨サラダ ピリ辛こんにゃく		18（金）	料理研究家 沖光光子先生 監修 鶏肉のチャーシュー味 429 kcal 塩分 3.5 g	オーロラソースの白身フライ 半熟煮玉子 チンゲン菜の煮浸し 里芋と蒟蒻の柚子味噌かけ	
12（土）	トマトソースのハンバーグ	お休み（配達ご予約の方のみ）		19（土）	豚肉の塩ダレ炒め&唐揚げ	お休み（配達ご予約の方のみ）	
13（日）	おまかせメニュー	お休み（配達ご予約の方のみ）		20（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

皆様、ゴールデンウィークはいかがお過ごしでしたでしょうか♪暖かさも増し、次は梅雨の時期がやって来ます！梅雨の時期は、じめじめ、しとしととした天気で気分が落ち込みがちですよね・・・。お弁当が少しでも皆様の元気の源となるよう、弊社も頑張って参ります！

★今回のおすすめメニュー★

【4月24日（火）】

沖光先生監修で、「鯖の味噌煮」を中味噌ではなく赤味噌でリニューアル！！しっかりと煮汁の色味も付き、見た目も美味しそうに生まれ変わりました♪
さらに今回のサブメインは、手作りレモンソースをかけたイカ天レモンです♪
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！ 広島駅弁当 検索

【4月24日（火）】

今回の酢の物は、季節の食材「タコ」を使用した酢の物になっています♪
ぜひ、ご賞味ください！！