

5・6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。

21 (月)	食べごたえ満点メニュー!! 唐揚げ&コロッケ 424 kcal 塩分 3.7 g	ポーク焼きそば ブロッコリーと桜海老の煮物 炒り卵サラダ 人参ナムル		28 (月)	ハムカツ &チーズチキンカツ 428 kcal 塩分 2.4 g	菜の花チャンプル チンゲン菜のピーナッツ和え 明太子ポテト 出巻玉子	
22 (火)	アジフライ &カニクリームコロッケ 446 kcal 塩分 2.5 g わかめご飯	豚肉じゃが ほうれん草ソテー マカロニサラダ 出巻玉子		29 (火)	料理研究家 沖光光子先生 監修 鯖の手づくり梅ダレかけ 350 kcal 塩分 2.1 g たけのご御飯	チャンボン風野菜炒め 中華カニ玉 煮物2点 玉子とペンネサラダ	
23 (水)	照り焼きチキン &豆カレー 340 kcal 塩分 2.8 g	煮物3点 いんげんの胡麻和え 揚げ焼売 かぼちゃサラダ		30 (水)	料理研究家 沖光光子先生 監修 豚の生姜焼き 360 kcal 塩分 3.7 g	オーロラソースのイカ天 ひじき煮 菜の花の卵とじ マカロニサラダ	
24 (木)	料理研究家 沖光光子先生 監修 特製プルコギ 300 kcal 塩分 3.3 g	肉団子の中華煮 ナポリタン 五目ひじき煮 マセドアンサラダ		31 (木)	スパイシー!! タンドリーチキン 362 kcal 塩分 2.2 g	野菜のクリーム煮 いんげんのツナバタ醤油炒め 青梗菜の塩昆布和え カニ風味シャキシャキサラダ	
25 (金)	豆腐ハンバーグ&海老天 ~おろしポン酢~ 302 kcal 塩分 2.9 g	煮物2点 野菜のトマト煮 金平ごぼう 大根ツナサラダ		1 (金)	定番メニュー♪ とんかつ (トンカツソース付) 362 kcal 塩分 2.3 g	ピリ辛こんにゃく炒め 小松菜のお浸し 大豆とさつま芋のココロ煮 紅白生酢	
26 (土)	鶏天&茄子の挟み揚げ	お休み (配達ご予約の方のみ)		2 (土)	牛肉コロッケ&チャプチェ	お休み (配達ご予約の方のみ)	
27 (日)	おまかせメニュー	お休み (配達ご予約の方のみ)		3 (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。



ご注文はこちらから
 082-885-9234

日毎にますます暖かくなって参りました。ますます食欲が少なくなると、夏に向けての「さっぱりメニュー」を思いついて提供させていただきます。ぜひ、ご賞味ください。

★今回のおすすめメニュー★

【5月29日(火)】
 沖光先生監修メニュー「鯖の唐揚げ～手作り梅ダレかけ～」です!!
 旬の食材、「梅」を使用したアレンジメニューです♪
 骨無しの鯖をカラッと揚げ、甘じょっぱいタレに梅をアクセントに加えました!!
 付け合せの野菜もおいしく食べられるソースです♪
 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



※写真は、沖光先生との試作時のものです。