

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。

| | | | | | | | |
|-----------|---|---|---|-----------|--|--|--|
| 4 (月) | 野菜たっぷりメニュー!! ゴロゴロ野菜の酢鶏 359 kcal 塩分 3.7 g | 厚揚げの卵とし チンゲン菜の煮浸し 人参ナムル れんこんひじきサラダ |  | 11 (月) | 料理研究家 沖光光子先生 監修 鶏の香り揚げ 415 kcal 塩分 2.4 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 |  |
| 5 (火) | さっぱり鶏天 ~特製 旨かダレ~ 439 kcal 塩分 2.8 g 炊き込み御飯 | 特製麻婆豆腐 ほうれん草ソテー いんげんの辛子マヨ和え 金時豆 |  | 12 (火) | ヘルシーメニュー♪ 白身魚の唐揚げ ~野菜あんかけ~ 220 kcal 塩分 3 g とり飯 | 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 |  |
| 6 (水) | 料理研究家 沖光光子先生 監修 ごはんがススム!! 豚スタミナ炒め 308 kcal 塩分 2.1 g | あんかけ揚げ餃子 小松菜の煮浸し 春雨の酢の物 かぼちゃサラダ |  | 13 (水) | 料理研究家 沖光光子先生 監修 豚しゃぶ ~特製ごまだれ~ 371 kcal 塩分 2.5 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 |  |
| 7 (木) | 鱈と竹輪の磯部天 ~手作り天ぷらダレ(中華風)~ 373 kcal 塩分 3.2 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ロコロ煮 |  | 14 (木) | エビカツ &梅しそチキンカツ 405 kcal 塩分 2.4 g | おでん チャンポン風野菜炒め ほうれん草ビーンズサラダ 中華ポテト |  |
| 8 (金) | お弁当の定番! ハンバーグ&エビフライ 391 kcal 塩分 3.3 g | ベーコンポテト ほうれん草コーンソテー 出し巻き玉子 切干大根の洋風サラダ |  | 15 (金) | ほんのり酸味が旨い!! 揚鶏のレモンソース 378 kcal 塩分 3.9 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 |  |
| 9 (土) | 鶏の唐揚げ&焼売 | お休み(配達ご予約の方のみ) | | 16 (土) | 照り焼き豆腐ハンバーグ | お休み(配達ご予約の方のみ) | |
| 10 (日) | おまかせメニュー | お休み(配達ご予約の方のみ) | | 17 (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。

むし暑くなる5月下旬から6月の梅雨時期は、湿度が高く、気温も高くなるため、お弁当の品質を維持するために、お弁当の温度を20度以下に保つための冷却剤を使用しています。お弁当の品質を維持するために、お弁当の温度を20度以下に保つための冷却剤を使用しています。

☆今回のおすすめメニュー☆

【6月5日(火)】

今回の鶏天は、いつものポン酢ではなく、特製の旨かダレにしてみました!
 生姜とゴマ油を効かせた中華風のダレでご賞味ください♪

【6月13日(水)】

復活メニュー「豚しゃぶ」が登場です!!
 まろやかな胡麻ダレにラー油が効き、野菜も美味しく食べられます♪

広島駅弁当 検索

