

7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がございますので、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。

16 (月)	チーズチキンカツ &ハムカツ 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		23 (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	厚揚げの卵とじ チンゲン菜の煮浸し 人参ナムル れんこんひじきサラダ	
17 (火)	料理研究家 沖光光子先生 監修 鯖の唐揚げ梅ダレかけ 350 kcal 塩分 2.1 g ひじきご飯	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		24 (火)	さっぱり鶏天 ~中華ダレ~ 439 kcal 塩分 2.8 g 菜飯	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	
18 (水)	料理研究家 沖光光子先生 監修 豚の生姜焼き 372 kcal 塩分 4.2 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		25 (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	揚げギョウザのとろみあんかけ 小松菜の煮浸し 春雨の酢の物 かぼちゃサラダ	
19 (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ー醤油炒め 青梗菜の塩昆布和え カニ風味シャキシャキサラダ		26 (木)	鰯と竹輪の磯部天 ~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コロ煮	
20 (金)	デミ豚ヒレカツ 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 うさぐ		27 (金)	お弁当の定番! ハンバーグ 391 kcal 塩分 3.3 g	エビフライ ハッシュドビーフ ほうれん草コーンソテー 切干大根の洋風サラダ	
21 (土)	牛肉コロッケ&チャプチェ	お休み (配達ご予約の方のみ)		14 (土)	鶏の唐揚げ&焼売	お休み (配達ご予約の方のみ)	
22 (日)	おまかせメニュー	お休み (配達ご予約の方のみ)		15 (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。	★今回のおすすめメニュー★ 【 7月 20日(金) 】 本日は土用の丑の日です。 さっぱりした「うさぐ」食べて夏の暑さを乗り切りませんか?ぜひ、ご賞味下さい♪ 【 7月 31日(火) 】 今回の白身魚の唐揚げは、 まろやかでちょっぴり酸味のある オーロラソースでご賞味ください!!		30 (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	
				31 (火)	ヘルシーメニュー♪ 白身魚のオーロラソース 295 kcal 塩分 2.8 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	

丸 広島
ヘルスケアフーズ

ご注文はこちらから

082-885-9234

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