



# 2018 march 3

MON	TUE	WED	THU	FRI
			<b>1</b>	<b>2</b>
			<b>鮭の漬け焼き かぼちゃサラダ</b>	<b>鶏竜田揚げ 菜の花のツナ和え</b>
			エネルギー 361 Kcal 蛋白質 25.9 g 脂質 19.8 g 塩分 1.4 g	エネルギー 486 Kcal 蛋白質 23.1 g 脂質 31.6 g 塩分 3.9 g
<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>
<b>竹の子コロッケ 炊き合わせ</b>	<b>豚肉と野菜の味噌炒め もちさくポテト</b>	<b>マスの竜田揚げ スパゲティサラダ</b>	<b>鶏のカレー焼き たけのこ土佐煮</b>	<b>さわらの漬け焼き 高野豆腐煮</b>
エネルギー 342 Kcal 蛋白質 12.1 g 脂質 16.7 g 塩分 1.6 g	エネルギー 426 Kcal 蛋白質 19.6 g 脂質 21.9 g 塩分 2.8 g	エネルギー 309 Kcal 蛋白質 17.4 g 脂質 15.9 g 塩分 2.1 g	エネルギー 402 Kcal 蛋白質 23.0 g 脂質 24.9 g 塩分 3.6 g	エネルギー 336 Kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 16.1 g 塩分 2.4 g
<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>
<b>タラの洋風唐揚げ しくれ煮</b>	<b>焼き肉 さつま揚げ中華炒め</b>	<b>唐揚げのごまがらめ 里芋の信田煮</b>	<b>さばの照り焼き 塩焼きそば</b>	<b>肉団子甘酢あん フロッコリーソテー</b>
エネルギー 324 Kcal 蛋白質 16.0 g 脂質 16.9 g 塩分 1.7 g	エネルギー 316 Kcal 蛋白質 17.9 g 脂質 15.6 g 塩分 3.5 g	エネルギー 628 Kcal 蛋白質 23.7 g 脂質 40.2 g 塩分 2.7 g	エネルギー 371 Kcal 蛋白質 24.5 g 脂質 19.1 g 塩分 3.0 g	エネルギー 467 Kcal 蛋白質 14.2 g 脂質 25.2 g 塩分 3.3 g
<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>
<b>チキンカツ れんこん金平</b>	<b>さわらのカレーマヨネーズ焼き なすの生姜煮</b>	 <b>春分の日</b>	<b>あじフライ 筑前煮</b>	<b>チキン山賊焼き ポパイサラダ</b>
エネルギー 324 Kcal 蛋白質 16.0 g 脂質 16.9 g 塩分 1.7 g	エネルギー 299 Kcal 蛋白質 17.3 g 脂質 18.7 g 塩分 2.1 g		エネルギー 403 Kcal 蛋白質 13.7 g 脂質 20.5 g 塩分 2.2 g	エネルギー 426 Kcal 蛋白質 23.3 g 脂質 24.9 g 塩分 2.8 g
<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>
<b>肉じゃがコロッケ ひじき煮</b>	<b>マスの唐揚げ チンゲン菜のオイスター炒め</b>	<b>鶏のおぎ塩炒め 里芋煮</b>	<b>タラの西京焼き 小松菜煮</b>	<b>メンチカツ アスパラソテー</b>
エネルギー 389 Kcal 蛋白質 12.9 g 脂質 21.0 g 塩分 3.2 g	エネルギー 336 Kcal 蛋白質 16.3 g 脂質 18.2 g 塩分 1.8 g	エネルギー 273 Kcal 蛋白質 14.2 g 脂質 15.1 g 塩分 2.4 g	エネルギー 255 Kcal 蛋白質 21.9 g 脂質 7.1 g 塩分 4.6 g	エネルギー 401 Kcal 蛋白質 12.5 g 脂質 20.3 g 塩分 2.3 g

## INFORMATION

※ 朝9:00までにお電話にてご注文ください。(TEL 059-333-8880)

(お客様のお電話番号をお知らせいただけたら、弊社よりお電話させていただきます。)

※食材仕入の都合により一部メニューの変更がある場合もございますので、ご了承ください。

※栄養カロリーは、おかずのみです。

ご飯は100g当たり熱量168kcal、蛋白質2.5g、脂質0.3gです。

※容器の回収は翌日になる場合もございます。

※お届けしたお弁当は食品衛生上、午後1時までにお召し上がりくださいますようお願い申し上げます。

※お弁当の容器にたばこの吸がら等は入れないで下さい。

四日市店  
 TEL:059-333-8880  
 FAX:059-330-2117