

8月メニュー

2018年



☆枝豆おこわ
☆豚肉だんご
☆かにかまサラダ

水	木	金	土
1 ビビンバ 味たまご 584kcal 脂質16.4g 塩分2.9g	2 チキン南蛮 コーンサラダ・ごはん ココナッツスイーツ 823kcal 脂質28.5g 塩分2.9g	3 ちいめんじゃこ寿司 笹身チーズ焼き ベジタブルムース 597kcal 脂質7.6g 塩分3.9g	4 やすみ
5 やすみ	6 黒豆ごはん 紅鮭オイル焼き しらす和え・芋ようかん 564kcal 脂質8.5g 塩分2.9g	7 お豆腐ごはん チンジャオロース キヌアサラダ・果物 557kcal 脂質13g 塩分3.6g	8 鯛めし 重ね焼き・かか煮 かぶの甘酢漬け 642kcal 脂質15.7g 塩分3.8g
9 中華おこわ チンゲン菜炒め 春雨サラダ・パナナケーキ 606kcal 脂質13.5g 塩分4.1g	10 ハーブチキン 肉みそ煮・もち麦ごはん 桃ゼリー 753kcal 脂質27.6g 塩分2.2g	11 山の日	12 やすみ
13 夏季休業 (8/11~8/19)	14 営業をおやすみしますので よろしくお願いたします。	15 	16 やすみ
17 やすみ	18 やすみ	19 やすみ	20 ポークソテー 筑前煮・きびめし 焼りんご 660kcal 脂質13.3g 塩分2.9g
21 季節限定 枝豆おこわ 豚肉だんご かにかまサラダ 638kcal 脂質17.1g 塩分3.4g	22 おこわ稲荷 ヤンニョムチキン きゃべつごま和え 662kcal 脂質27.7g 塩分5.1g	23 タンダーチキン ココナッツ入りターメリックライス 玉ねぎだれサラダ 718kcal 脂質26g 塩分3.2g	24 ビーフシチュー バターライス パイナップルとキウイ 566kcal 脂質16.3g 塩分2.7g
25 やすみ	26 やすみ	27 鶏あんかけ 里芋ごはん 豚しゃぶサラダ 竹輪きんぴら・くだもの 581kcal 脂質10.3g 塩分2.9g	28 鯖みそ 野菜炒め・ごはん トマトの卵とじ 720kcal 脂質22g 塩分3.4g
29 牛ごぼうごはん 南瓜いとこ煮 梅味サラダ 603kcal 脂質7.2g 塩分3.4g	30 期間限定 ロコモコ ハワイアンサラダ 831kcal 脂質32.8g 塩分2.4g	31 チャーハン風ごはん 麻婆豆腐 杏仁豆腐 808kcal 脂質30.4g 塩分3.5g	

1個 **500円**
大盛 **600円**

(税込)



☆横浜市金沢区内に無料で配達いたします。
☆当日のご注文は、**8:30~10:00** にお願いたします。
☆お届けは11:30~12:00頃です。
☆副菜は変更する事があります。

<http://gonogo-happy-lunch.com/>

<https://www.facebook.com/gonogo.good.lunch2000>



“QRコード”が出来ました!!
読み取ると本日のメニューに飛べます!!
本日のメニューの詳細情報を知りたい方こちら!!

TEL・FAX **790-6361**