

9月メニュー

2018年

◇今月のおすすめ◇



- ・さんまの蒲焼丼
- ・つみれ入り煮物
- ・小松菜おひたし



- ・帆立ごはん
- ・ゴーヤチャンプル
- ・ひじきサラダ
- ・ゆず大根

土

1
やすみ

日	月	火	水	木	金	土
2 やすみ	3 高菜ごはん 鶏の松風焼 五目豆・りんご羹 643kcal 脂質12.6g 塩分3.3g	4 ナシ・ゴレン ひよこ豆のカレー 酢漬野菜 636kcal 脂質19.5g 塩分3.8g	5 3年ぶり! 牛丼 きゃべつとりんごのサラダ 柴漬け 計算中です。	6 洋風ちらし寿司 ごまソース野菜 663kcal 脂質3.9g 塩分2.4g	7 えび千り 花野菜みそだれ 中華たこきゅう・麦ごはん 585kcal 脂質14.4g 塩分3.8g	8 やすみ
9 やすみ	10 鶏まぜごはん 青菜ピーナッツ和え 三つ葉卵焼き・トマト 622kcal 脂質20.1g 塩分3.8g	11 菜めし ふんわりミートローフ 切干大根煮・ミルク羹 755kcal 脂質21.2g 塩分3.9g	12 帆立ごはん ゴーヤチャンプル ひじきサラダ・ゆず大根 540kcal 脂質7.4g 塩分3.3g	13 パエリア ラトウユ マカロニサラダ 643kcal 脂質17.9g 塩分3.7g	14 五目ずし 鶏肉味噌漬焼 蕪のサラダ 587kcal 脂質12.1g 塩分3.4g	15 やすみ
16 やすみ	17 やすみ 敬老の日	18 しょうが焼き かぼちゃサラダ 蓮根きんぴら 696kcal 脂質18.9g 塩分2.7g	19 豚バラ角煮 キャロットライス こはく羹・塩糍サラダ 747kcal 脂質4.3g 塩分3.0g	20 お芋ごはん 信太巻き しらすチンゲン菜 592kcal 脂質14.3g 塩分2.9g	21 豚みそ丼 ひじきの煮物 プチトマトサラダ 888kcal 脂質41.5g 塩分3.3g	22 やすみ
23-30 やすみ 秋分の日	24 やすみ 振替休日	25 ビビンバ ピクルス味たまご 584kcal 脂質16.4g 塩分2.9g	26 チキンカレー ベーコンサラダ 629kcal 脂質18.7g 塩分2.8g	27 きのこごはん 八宝菜・大阪漬 お芋りんご煮 590kcal 脂質12.4g 塩分3.3g	28 さんま蒲焼丼 つみれ入り煮物 小松菜おひたし 748kcal 脂質29.1g 塩分2.9g	29 やすみ

1個 **500円** (税込)
大盛 **600円**



☆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** にお願ひします。
☆お届けは11:30~12:00頃です。
☆副菜は変更する事があります。



“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!!

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

TEL・FAX **790-6361**

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