

10月メニュー

2018年

	月	火	水	木	金	土	
	1 中華おこわ チンゲン菜炒め 春雨サラダ・くだもの 567kcal 脂質11.7g 塩分4.0g	2 <small>期間限定 10月まで!!</small> タコライス フーチャンプル ジーマミ豆腐 784kcal 脂質27.1g 塩分2.3g	3 かやくごはん 和風ハンバーグ リーフサラダ・トマト 714kcal 脂質26.8g 塩分3.1g	4 <small>鶏あんかけ</small> 里芋ごはん 豚しゃぶサラダ 竹輪きんぴら・パイン羹 581kcal 脂質10.3g 塩分2.9g	5 秋のおこわ 豚肉だんご かにかまサラダ・くだもの 723kcal 脂質23.9g 塩分3.1g	6 やすみ	
	日	7 やすみ	8 やすみ  体育の日	9 <small>期間限定 10月まで!!</small> ロコモコ ハワイアンサラダ 831kcal 脂質32.8g 塩分2.4g	10 黒豆ごはん 紅鮭オイル焼き しらす和え・茶巾絞り 564kcal 脂質8.5g 塩分2.9g	11 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	12 ひじきごはん 煮込ハンバーグ ごぼうサラダ 742kcal 脂質29.2g 塩分3.6g
14 やすみ	15 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	16 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	17 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	18 鮭のホイル焼き しっとりふりかけごはん 酢油きやべつ 614kcal 脂質11.6g 塩分3.7g	19 ポークソテー 筑前煮・きびめし フルーツゼリー 計算中です。	20 やすみ	
21 やすみ	22 オムライス 特製デミソース ジャーマンポテト 756kcal 脂質25.6g 塩分3.9g	23 ハーフチキン 肉みそ煮・もち麦ごはん 桃ゼリー 753kcal 脂質27.6g 塩分2.2g	24 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	25 栗ごはん 蒸し鶏ねぎソース バターしょうゆ炒め 613kcal 脂質9.4g 塩分3.0g	26 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	27 やすみ	
28 やすみ	29 おこわ稲荷 ヤンニョムチキン きやべつごま和え 662kcal 脂質27.7g 塩分5.1g	30 チキンソテー アボカドソース クリームきのこ 661kcal 脂質8.3g 塩分2.7g	31 深川めし そばろ煮 キャベツとキュウリのサラダ 509kcal 脂質7.0g 塩分3.8g	<div data-bbox="909 1288 1516 1758" data-label="Complex-Block"> <p>☆ Recommend ☆</p>  <p>・秋のおこわ・豚肉だんご ・かにかまサラダ・くだもの</p> </div>			

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!!

TEL・FAX **790-6361**

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

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