

9月

メニュー


2020年

日		月		火	水	木	金	土
1		2		1 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3.1	2 お豆腐ごはん チンジャオロース キヌアサラダ・オレンジ 598Kcal 脂質15.5g 塩分2.6g	3 チャーハン 麻婆豆腐 杏仁豆腐 734Kcal 脂質30.6g 塩分2.6g	4 豚みそ丼 ひじきの煮物 プチトマトサラダ 958Kcal 脂質45.4g 塩分3.1g	5 やすみ
6		7		8 季節限定 さんま蒲焼丼 つみれ入り煮物 いりたまご・小松菜のお浸し 750Kcal 脂質29.4g 塩分3.0g	9 ポークソテー 筑前煮・きびめし フルーツゼリー 657Kcal 脂質11.9g 塩分2.9g	10 ビビンバ 味たまご 774Kcal 脂質32.7g 塩分3.8g	11 ナシ・ゴレン ひよこ豆のカレー 酢漬野菜 597Kcal 脂質13.9g 塩分2.9g	12 やすみ
13		14		15 えびピラフ スペインオムレツ フルーツサラダ・ピクルス 662Kcal 脂質32.9g 塩分2.8g	16 帆立ごはん ゴーヤチャンプルー ひじきサラダ・ゆず大根 575Kcal 脂質10.4g 塩分4.2g	17 チキンソテー アボカドソース きのこ生バジル炒め・かちり炒め 721Kcal 脂質27.4g 塩分2.7g	18 鶏あんかけ 里芋ごはん 豚しゃぶサラダ 638Kcal 脂質17.2g 塩分2.6g	19 やすみ
20		21 敬老の日 		22 秋分の日 	23 高菜ごはん 鶏の松風焼き 五目豆・りんご羹 704kcal 脂質15.9g 塩分3.6g	24 しょうが焼き かぼちゃのサラダ 蓮根きんぴら 756Kcal 脂質22g 塩分2.4g	25 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	26 やすみ
27		28 おこわ稲荷 ヤンニョムチキン きゃべつゴマ和え 849Kcal 脂質28.3g 塩分5.2g		29 タンドリーチキン ココナッツ入りターメリックライス 玉ねぎダレサラダ 714Kcal 脂質21.7g 塩分3.5g	30 のり弁 鮭のマヨネーズ焼き チーズ入りサラダ・レモンゼリー 698Kcal 脂質22.4g 塩分2.4g			

1個 **500円** (税込)
大盛 **600円**


オススメ!

- ☆きのこごはん
- ☆八宝菜・大阪漬
- ☆お芋りんご煮




☆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、**8:30~9:30** にお願ひします。
 ☆お届けは11:30~12:15頃です。
 ☆諸事情により、時間指定の配達はなるべくご遠慮ください。
<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**

