

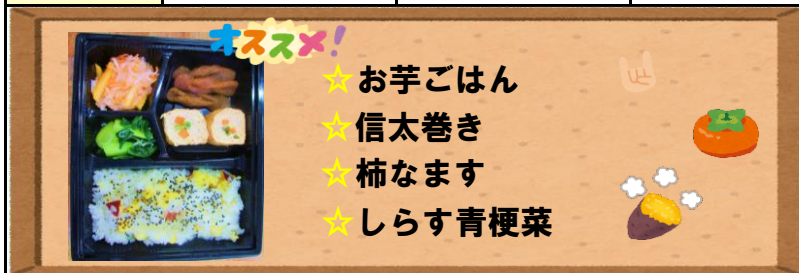


# メニュー

2020年



日	月	火	水	木	金	土
				1 ちりめんじゃこ寿司 笹見チーズ焼き ベジタブルムース 597kcal 脂質7.6g 塩分3.9g	2 <span style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 2px;">季節限定</span> <b>秋のおこわ</b> 豚肉団子 かにかまサラダ・果物 723kcal 脂質23.9g 塩分3.1g	3 <b>やすみ</b>
4 <b>やすみ</b>	5 カレーピラフ ドライカレー サラミ入りポテトサラダ 846kcal 脂質33.5g 塩分3.3g	6 <span style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 2px;">期間限定</span> 次回は5月 タコライス フーチャンプルー ジーマミ豆腐 784kcal 脂質27.1g 塩分2.3g	7 梅昆布ごはん 鮭のホイル焼き 酢油キャベツ 624kcal 脂質11.9g 塩分2.6g	8 かやくごはん 和風ハンバーグ リーフサラダ・焼きりんご 782kcal 脂質13.3g 塩分3.1g	9 鶏ねぎつくね 豆甘煮 にんじんナムル 710kcal 脂質18.1g 塩分3.3g	10 <b>やすみ</b>
11 <b>やすみ</b>	12 <b>ふんわり</b> ミートローフ 菜めし 切干大根・ミルク羹 610kcal 脂質24.6g 塩分3.7g	13 チキンカレー ベーコンサラダ 629kcal 脂質18.7g 塩分2.8g	14 お芋ごはん 信太巻・柿なます しらす青梗菜 526kcal 脂質7.4g 塩分3.2g	15 鯛めし 重ね焼き・かか煮 かぶの甘酢漬 642kcal 脂質15.7g 塩分3.8g	16 えびチリ ごまソース野菜 中華たこきゅう・麦ごはん 566kcal 脂質32.9g 塩分2.8g	17 <b>やすみ</b>
18 <b>やすみ</b>	19 豚バラ角煮 キャロットライス こはく羹・塩麴サラダ 747kcal 脂質27.9g 塩分3.2g	20 パエリア ラタトゥイユ スパゲティサラダ 649kcal 脂質14.2g 塩分3.2g	21 オムライス 特製デミソース ジャーマンポテト 635kcal 脂質32.1g 塩分3.6g	22 スタミナ丼 チョレギサラダ きゅうりの塩昆布和え 708kcal 脂質26.6g 塩分3.1g	23 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	24 <b>やすみ</b>
25 <b>やすみ</b>	26 五目ずし 鶏肉味噌漬け焼き 蕪のサラダ 587kcal 脂質12.1g 塩分3.3g	27 牛丼 コーンサラダ 柴漬け 820kcal 脂質37g 塩分4.4g	28 黒豆ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き しらすあえ・茶巾絞り 615kcal 脂質10.5g 塩分3.1g	29 <span style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 2px;">期間限定</span> 次回は4月 ロコモコ ハワイアンサラダ 831kcal 脂質32.8g 塩分2.4g	30 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	31 <b>やすみ</b>



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、**8:30~9:30** 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。



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

TEL・FAX 790-6361