



メニュー

2020年

		火	水	木	金	土		
		1 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	2 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	3 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	4 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	5 やすみ		
日	月	6 やすみ	7 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	8 牛ごぼうごはん 南瓜のいとこ煮 梅味サラダ 744kcal 脂質20g 塩分3.5g	9 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	10 帆立ごはん ひじきのサラダ 白和え・ゆず大根 518kcal 脂質4.9g 塩分3.9g	11 季節限定 冬のおこわ 豚肉団子 かにかまサラダ・みかん 756kcal 脂質24.6g 塩分3.9g	12 やすみ
13 やすみ	14 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	15 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	16 牛丼 コーンサラダ 柴漬け 820kcal 脂質37g 塩分4.4g	17 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	18 豚バラ角煮 キャロットライス こはく羹・塩麹サラダ 747kcal 脂質27.9g 塩分3.2g	19 やすみ		
20 やすみ	21 黒豆ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き しらす和え 688kcal 脂質11g 塩分3.5g	22 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	23 ジャンバラヤ キッシュ おからサラダ 763kcal 脂質32g 塩分4.8g	24 ふんわり 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	25 チキンカレー ベーコンサラダ 629kcal 脂質18.7g 塩分2.8g	26 やすみ		
27 やすみ	28 中華おこわ チンゲン菜炒め 春雨サラダ・キャロットケーキ 661kcal 脂質18.2g 塩分4.3g	29 30 31 ❄️冬休み❄️ 1月4日まで お休みです。 		31 良い年を お迎え下さい 				

☆ジャンバラヤ
☆キッシュ
☆おからサラダ

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。
<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