



# 2月



# メニュー

# 2020年



	月	火	水	木	金	土
	1 <b>季節限定</b> かきごはん ポークビーンズ 酢油キャベツ・みかん 633kcal 脂質15.6g 塩分3.5g	2 カレーピラフ ドライカレー サラミ入りポテトサラダ 847kcal 脂質33.6g 塩分3.4g	3 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 663kcal 脂質24.5g 塩分6.5g	4 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	5 梅こんぶごはん 鮭ホイル焼き 酢油きゅう・果物 610kcal 脂質11.2g 塩分3.4g	6 やすみ
日	7 やすみ	8 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	9 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	10 鶏ねぎつくね 豆甘煮 にんじんナムル 710kcal 脂質16.6g 塩分3.3g	11 <b>建国記念の日</b> 	12 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
14	15 牛ごぼうごはん 南瓜いとこ煮 梅味サラダ 744kcal 脂質20g 塩分3.5g	16 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	17 ちりめんじゃこ寿司 ささみチーズ焼き ベジタブルムース 663kcal 脂質11.2g 塩分3.7g	18 黒豆ごはん 鮭のオイル焼き しらす和え・茶巾絞り 578kcal 脂質8.5g 塩分3.0g	19 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	20 やすみ
21	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 <b>天皇誕生日</b> 	24 しょうが焼き かぼちゃサラダ 蓮根きんぴら 756kcal 脂質22g 塩分2.4g	25 チキンカレー ベーコンサラダ 629kcal 脂質18.7g 塩分2.8g	26 鯛めし 重ね焼き・かか煮 かぶの甘酢付け 642kcal 脂質15.7g 塩分3.8g	27 やすみ



**オススメ!**

- ☆帆立ごはん
- ☆ひじきサラダ
- ☆白和え・ゆず大根

**オススメ!**

- ☆チキンカレー
- ☆ベーコンサラダ

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

