



3月



メニュー

2021



	月	火	水	木	金	土
	1 牛丼 コーンサラダ 柴漬け 820kcal 脂質37g 塩分4.4g	2 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	3 季節限定 わかめごはん そぼろ煮・ポテトサラダ しらすチンゲン菜 587kcal 脂質12.1g 塩分3.4g	4 洋風ちらし寿司 花野菜みそだれ 627Kcal 脂質16.1g 塩分3g	5 チャーハン 麻婆豆腐 杏仁豆腐 734Kcal 脂質30.6g 塩分2.6g	6 やすみ
	7 やすみ	8 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	9 ビビンバ 味たまご 774Kcal 脂質32.7g 塩分3.8g	10 鶏あかけ 里芋ごはん 豚しゃぶサラダ 竹輪きんぴら・パイン羹 638Kcal 脂質17.2g 塩分2.6g	11 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	12 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
14 やすみ	15 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	16 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	17 鶏まぜごはん 青菜ピーナッツ和え 三つ葉卵焼き・トマト 622kcal 脂質20.1g 塩分3.8g	18 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	19 ひじきごはん 煮込みハンバーグ ごぼうサラダ 742kcal 脂質29.2g 塩分3.6g	20 春分の日
21 やすみ	22 季節限定 春のおこわ 豚肉団子 かにかまサラダ・果物 689kcal 脂質19.1g 塩分3.5g	23 チキンソテー アボカドソース きのこ生パジル炒め・かちり炒め 721Kcal 脂質27.4g 塩分2.7g	24 鮭まぜすし 豆乳クリームポーク わかめ入り煮大根 469Kcal 脂質16.7g 塩分1.6g	25 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	26 ビーフシチュー バターライス パインナップルとキウイ 566Kcal 脂質16.3g 塩分3.1	27 やすみ
28 やすみ	29 チキンカレー ベーコンサラダ 629kcal 脂質18.7g 塩分2.8g	30 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	31 営業休み			

1個 **500円** (税込)  
大盛 **600円**



“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

- ☆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** をお願いします。
- ☆お届けは11:30~12:15頃です。  
※メニューや配達場所により、上記の時間を前後する場合がございます。
- ☆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/>

