

2021

4月

メニュー



梅昆布ごはん
 鮭ホイル焼き
 酢油キャベツ
 果物

お楽しみ!



日	月	火	水	木	金	土
				1 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	2 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	3 やすみ
4 やすみ	5 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	6 季節限定 10月まで ココモコ ハワイアンサラダ 831kcal 脂質32.8g 塩分2.4g	7 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	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 鶏肉味噌漬焼き 蕪のサラダ 587kcal 脂質12.1g 塩分3.3g	10 やすみ
11 やすみ	12 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	13 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	14 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	15 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	16 季節限定 たけのこごはん 蒸し鶏ネギソース バター醤油炒め・果物 547kcal 脂質11.6g 塩分3.9g	17 やすみ
18 やすみ	19 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	20 梅こんぶごはん 鮭ホイル焼き 酢油きやべつ・果物 610kcal 脂質11.2g 塩分3.4g	21 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	22 ハーフチキン 肉みそ煮・もち麦ごはん 桃ゼリー 796kcal 脂質28.7g 塩分2.9g	23 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	24 やすみ
25 やすみ	26 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	27 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	28 季節限定 フーチバジュシー フーチャンブル ジーマミ豆腐 620kcal 脂質13.8g 塩分2.1g	29 昭和の日 	30 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	

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/>

