

2021

6月

メニュー



日	月	火	水	木	金	土	
		1 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	2 タンドリーチキン コナツ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	3 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	4 <small>期間限定 10月まで!!</small> ロコモコ ハワイアンサラダ 831kcal 脂質32.8g 塩分2.4g	5 やすみ	
6 やすみ	7 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	8 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	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 <small>季節限定</small> 山菜おこわ 豚肉だんご かにかまサラダ 689kcal 脂質19.1g 塩分3.5g	12 やすみ	
13 やすみ	14 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	15 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	16 チキンカレー ベーコンサラダ 629kcal 脂質18.7g 塩分2.8g	17 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	18 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	19 やすみ	
20 やすみ	21 ハーフチキン 肉みそ煮・もち麦ごはん 桃ゼリー 753kcal 脂質27.6g 塩分2.2g	22 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	23 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	24 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	25 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	26 やすみ	
27 やすみ	28 ちりめんじゃこ寿司 笹身チーズ焼き ベジタブルムース 597kcal 脂質7.6g 塩分3.9g	29 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	30 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	<p>シェフの おすすめ</p> <p>鯛めし 重ね焼き・かか煮 かぶの甘酢漬</p>			

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**
にお願いします。
☆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/>

