

2021

10月

メニュー



栗ごはん
蒸し鶏ねぎソース
バター醤油炒め
※製造予定数に限りがあるため、
1週間前の予約をお願い致します

金

土

1
ジャンバラヤ
キッシュ
おからのサラダ
763kcal
脂質32g 塩分3.2g

2
やすみ

日

月

火

水

木

3
やすみ

4 季節限定
秋のおこわ
豚肉団子
かにかまサラダ・果物
723kcal
脂質23.9g 塩分3.1g

5 鶏あんかけ
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

6 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

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 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

9
やすみ

10
やすみ

11 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

12 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

13 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

14 お芋ごはん
信太巻き
しらすチンゲン菜
592kcal
脂質14.3g 塩分2.9g

15 チキンカレー
ベーコンサラダ
629kcal
脂質18.7g 塩分2.8g

16
やすみ

17
やすみ

18 期間限定 10月まで!!
ロコモコ
ハワイアンサラダ
831kcal
脂質32.8g 塩分2.4g

19 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

20 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

21 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

22 ビビンバ
味たまご
774kcal
脂質32.7g 塩分3.8g

23
やすみ

24,31
やすみ

25 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

26 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

27 季節限定
栗ごはん
蒸し鶏ねぎソース
バター醤油炒め
613kcal
脂質9.4g 塩分3.6g

28 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

29 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

30
やすみ

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!!

☆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/>

<https://www.facebook.com/gonogo.good.lunch2000>



TEL・FAX 790-6361