

味の吉川 日替わりランチ
選べるカロリー 選べるお楽しみメニュー

	ロイヤル	ヘルシー		ロイヤル	ヘルシー
6/19(月)	豆腐野菜ハンバーグ たけのことさつま揚げの煮物 792Kcal 蛋白質23.1g 脂質21.9g 塩分3.0g	若鶏竜田揚げポン酢添え 焼き豆腐の煮物 612Kcal 蛋白質22.6g 脂質21.1g 塩分2.9g	6/26(月)	海老フライ&アジフライ 厚揚げの煮物 834Kcal 蛋白質26.9g 脂質26.9g 塩分2.4g	牛肉と白菜のすき煮 白身魚の塩焼き 570Kcal 蛋白質23.3g 脂質18.4g 塩分1.9g
6/20(火)	ロース豚カツ 牛肉ツキコン煮 754Kcal 蛋白質18.9g 脂質23.6g 塩分3.3g	アジの煮付け いか天ぷら 565Kcal 蛋白質22.2g 脂質15.0g 塩分2.2g	6/27(火)	ヒレカツ 白菜と油揚げの煮物 715Kcal 蛋白質21.2g 脂質18.3g 塩分2.8g	赤魚の塩焼き 鶏手羽中の唐揚げ 618Kcal 蛋白質25.7g 脂質16.1g 塩分2.6g
6/21(水)	ビーフコロッケ 千切大根の煮物 770Kcal 蛋白質16.3g 脂質19.4g 塩分3.2g	白身魚照焼き 三角春巻き <small>NEW</small> 533Kcal 蛋白質21.8g 脂質13.3g 塩分2.3g	6/28(水)	サバの塩焼き がんもの煮物 811Kcal 蛋白質27.2g 脂質25.4g 塩分3.4g	ふんわり揚げ豆腐 ブロッコリーのサラダ 706Kcal 蛋白質19.7g 脂質30.8g 塩分2.4g
6/22(木)	<small>NEW</small> ねぎ山椒メンチ スパゲッティサラダ 807Kcal 蛋白質21.2g 脂質24.9g 塩分3.0g	グリルチキン～塩味～ カラフル野菜炒め 549Kcal 蛋白質20.2g 脂質15.1g 塩分2.5g	6/29(木)	ハンバーグ&白身フライ 八宝菜 752Kcal 蛋白質27.5g 脂質17.9g 塩分3.6g	鶏肉のカレーソース ヘルシー肉じゃが風煮 641Kcal 蛋白質33.1g 脂質17.3g 塩分2.5g
6/23(金)	鶏唐揚げ 根菜の炊き合わせ 829Kcal 蛋白質27.9g 脂質26.1g 塩分2.7g	アジ入りさんが <small>NEW</small> ミニ野菜コロッケ 593Kcal 蛋白質19.0g 脂質16.4g 塩分2.3g	6/30(金)	海老カツ ぜんまいの煮物 801Kcal 蛋白質22.0g 脂質24.2g 塩分2.6g	焼きサケのフレンチソース 千切大根と糸コンの炒め煮 617Kcal 蛋白質25.1g 脂質14.9g 塩分2.4g

「国産こしひかり」
を使用してます。



< 注意事項 >

- ※ お弁当は午後2時までに
お召し上がり下さい。
(20℃以下で保管)
- ※ 仕入れ状況により内容が
変更になる場合がございます。
ご了承ください。
- ※ お弁当はインスタントみそ汁付
です。



【 毎日食べたい！豆腐！ 】

豆腐は、タンパク質や脂質など体の基礎的な栄養素のみでなく、
体を調整等して健康を維持増進させる食品としても注目されています。
血圧やコレステロールを低下させる働きがあるため、
動脈硬化を防ぎ、脳出血や心筋梗塞などを予防します。
その他にもカルシウムや様々なビタミン類も含まれているので、
骨粗鬆症・生活習慣病予防・美肌効果が期待できます。

管理栄養士 大藤



 最新情報は
公式HP・Facebookでチェック!

味の吉川  検索

<http://www.aji-yoshi.co.jp/>



株式会社 味の吉川

〒553-0001 大阪市福島区海老江3-9-10
 TEL: 06-6451-4128
 FAX: 06-6451-4080
<http://www.aji-yoshi.co.jp/>