

2023 6月  
June 水無月

# LUNCH MENU

◇カロリーを表示量はおおよその目安です。◇ライスのカロリーは約390calです。  
◇材料の入荷の都合により、献立を変更する場合がございますので、ご了承くださいませようお願い致します。  
◇当日のお弁当のご注文は、9時30分までをお願い致します。(コースによってはもう少し早めをお願いすることがございます。)

月 Monday	火 Tuesday	水 Wednesday	木 Thursday	金 Friday	土 Saturday
			1 <b>麻婆豆腐</b> かぶとお揚げの煮物 海鮮フライ おくらのこぶ和え 448 cal	2 <b>鶏の唐揚げ ガーリックソース</b> 切干大根煮 カツ納豆 イカのキムチ和え 466 cal	3 <b>焼きちゃんぽん</b> トマトジャーマン 白菜の煮びたし 春巻 481 cal
5 <b>イタリアンチキンカツ</b> 五目ひじき煮 ねぎメンマ炒め 桜エビと小松菜の和え物 479 cal	6 <b>フルコギ</b> 厚揚げ野菜あん にしんの蒲焼き風 オクラの梅おかか和え 487 cal	7 <b>ビーフカレー</b> かぼちゃコロッケ 春雨サラダ 水ギョーザ ねぎ塩ダレ 472 cal	8 <b>ハンバーグ サルサソース</b> コールスローサラダ 焼きビーフン フライドポテト 491 cal	9 <b>タンドリーチキン</b> 春菊のごま和え 野菜炒め カリフラワー明太マヨ和え 471 cal	10 <b>茄子と豚肉の炒め物</b> 蒸し鶏のザーサイ和え 切干大根煮 ナムル&ハムステーキ 485 cal
12 <b>肉味噌おでん</b> アスパラベーコンソテー 昔ながらのコロッケ ジャンボ焼売 475 cal	13 <b>チーズinチキンカツ</b> バンバンジー カリフラワーベーコン炒め ポテトサラダ 480 cal	14 <b>鶏肉のトマト クリームシチュー</b> 生姜入りメンチ 塩ダレキャベツ 味噌バターコーン 484 cal	15 <b>回鍋肉</b> ちくわの中華和え ジャーマンポテト きつね煮 482 cal	16 <b>サーモンフライ</b> 塩焼きそば フレンチサラダ 茄子とピーマンの金平 469 cal	17 <b>肉じゃが</b> ハム克蘭チかつ けんちん煮 はんぺんチーズ 478 cal
19 <b>鶏の唐揚げ BBQソース</b> いんげんニンニク炒め 牛肉甘辛煮 カツめかぶ 457 cal	20 <b>豚生姜焼き</b> イカフライ マカロニサラダ ちくわの甘辛揚げ 475 cal	21 <b>チキンカツカレー</b> 春雨とわかめの酢の物 里芋の韓国風煮物 さばの塩焼き 459 cal	22 <b>豆腐ステーキ おろしダレ</b> なすの肉詰めフライ 菜の花のからし和え 細切り昆布煮 471 cal	23 <b>鶏だんご入りうま煮</b> 大根とぼろあん しらたきのごま和え 千千ミ 484 cal	24 <b>チーズinメンチ</b> 蒸し鶏とチンゲン菜のナムル ニラもやし炒め 五目豆 479 cal
26 <b>和風ハンバーグ 筍たっぷりソース</b> 塩チャブチ ピリ辛白菜 れんこんマヨサラダ 486 cal	27 <b>フリッと海老かつ</b> はすの金平 トマトビーンズ いんげんごま和え 474 cal	28 <b>ハッシュドビーフ</b> 茄子味噌炒め 筍の土佐煮 キャベツとベーコン炒め 491 cal	29 <b>スパゲティ+ポリタン</b> チーズinオムレツ 小松菜イカ炒め もやしぜんまいナムル 487 cal	30 <b>WEビフライ</b> 鶏だんごトマトケチャップ煮 ごぼうサラダ ゴーヤチャンフルー 468 cal	

◇会議用弁当、オードフル等のご注文も承ります(前日注文に限りませ)  
◇食品衛生上、午後1時までにはお召し上がり下さい  
◇配送したお弁当は日の当たらない、涼しい場所に保管させて下さい

《6月の旬の食材》 ☆メロン☆

メロンは90%近くが水分でできていて、カリウムが多く含まれています。6月ごろから食べごろを迎えるメロンは、果肉の色がさまざま、青肉や赤肉、白肉の3つに分類されます。赤肉のメロンにはカロテンが含まれています。またストレス緩和作用のある機能性成分「GABA(ギャバ)」が多く含まれ、血圧の上昇を抑え効果があるといわれています。スイカやメロンは、植物学上では野菜として分類されます。ただ、果実として認識されていることが多いため、流通の場では果物として扱われています。



横浜ランチサービス株式会社

神奈川県横浜市磯子区峰町575

TEL:045-831-8171 FAX:045-831-8175



弊社HPは  
こちらから