

# 本日のランチ 600円

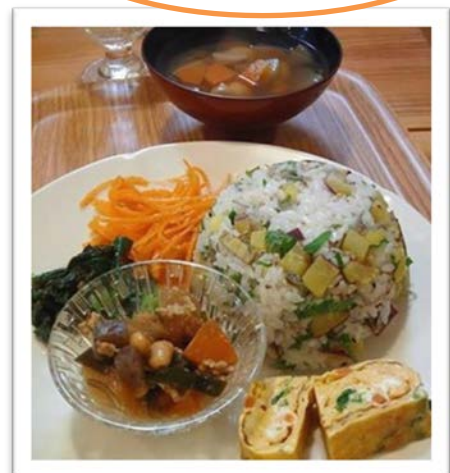
デザートつき

## ☆週替わり ランチ

まごわやさしいランチ

※身体にやさしい ヘルシーランチです。

今週は・・・



写真は葛飾弁当の週のものです。

## ☆小松菜コロッケランチ

15種

葛飾名物の小松菜やサツマイモ、かぼちゃの入った少し甘いコロッケです。

| 栄養表示        |           |           |            |          |
|-------------|-----------|-----------|------------|----------|
| エネルギー       | たんぱく質     | 脂質        | 炭水化物       | 食塩相当量    |
| 655<br>kcal | 12.9<br>g | 14.6<br>g | 114.4<br>g | 2.3<br>g |
| 食事バランスガイド   |           |           |            |          |
| 主食          | 副菜        | 主菜        | 乳製品        | 果物       |
| 2<br>SV     | 2<br>SV   | 0<br>SV   | 0<br>SV    | 0<br>SV  |



## ☆エチオピア・カレー



エチオピアのお母さんが、玉ねぎを長時間炒めてつくった少し辛めのカレーです。サラダ付き

| 栄養表示        |           |           |           |          |
|-------------|-----------|-----------|-----------|----------|
| エネルギー       | たんぱく質     | 脂質        | 炭水化物      | 食塩相当量    |
| 823<br>kcal | 18.5<br>g | 41.3<br>g | 90.8<br>g | 3.5<br>g |

| 食事バランスガイド |         |         |         |         |
|-----------|---------|---------|---------|---------|
| 主食        | 副菜      | 主菜      | 乳製品     | 果物      |
| 1<br>SV   | 4<br>SV | 1<br>SV | 0<br>SV | 0<br>SV |



ランチの後に セットで・・・

## ☆ランチ・ドリンク 150円

コーヒー (ホット、アイス)

ハーブティー (ホット、アイス)

## ☆ランチ・ケーキ 150円

ラム酒漬けのレーズン、プルーン、いちじくの入った濃厚なチーズケーキです。



# ☆ 週替わり ランチの栄養価 ☆



15種

## ☆葛飾弁当☆

| 栄養表示      |       |      |      |       |
|-----------|-------|------|------|-------|
| エネルギー     | たんぱく質 | 脂質   | 炭水化物 | 食塩相当量 |
| 533       | 17.7  | 11.9 | 84.6 | 3.5   |
| kcal      | g     | g    | g    | g     |
| 食事バランスガイド |       |      |      |       |
| 主食        | 副菜    | 主菜   | 乳製品  | 果物    |
| 1.5       | 2     | 1    | 0    | 0     |
| SV        | SV    | SV   | SV   | SV    |



## ☆新キャベツとひき肉ごはんのプレート☆

豆腐入りふんわり卵、香の物（香り浅漬け）、味噌汁、ゼリー

| 栄養表示  |       |      |       |       | 食事バランスガイド |    |    |     |    |
|-------|-------|------|-------|-------|-----------|----|----|-----|----|
| エネルギー | たんぱく質 | 脂質   | 炭水化物  | 食塩相当量 | 主食        | 副菜 | 主菜 | 乳製品 | 果物 |
| 766   | 32.9  | 19.9 | 106.2 | 5.8   | 1         | 2  | 4  | 0   | 0  |
| kcal  | g     | g    | g     | g     | SV        | SV | SV | SV  | SV |



15種

## ☆あなごのひつまぶし風☆

ピーマン味噌炒め、トマトと玉ねぎのポン酢和え、そうめん汁、いもようかん

| 栄養表示  |       |     |      |       | 食事バランスガイド |    |    |     |    |
|-------|-------|-----|------|-------|-----------|----|----|-----|----|
| エネルギー | たんぱく質 | 脂質  | 炭水化物 | 食塩相当量 | 主食        | 副菜 | 主菜 | 乳製品 | 果物 |
| 538   | 17.3  | 7.6 | 96.8 | 3.9   | 1.5       | 3  | 1  | 0   | 0  |
| kcal  | g     | g   | g    | g     | SV        | SV | SV | SV  | SV |

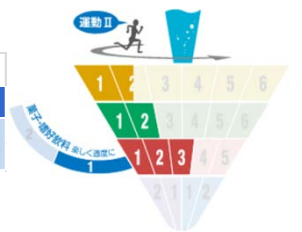


15種

## ☆ヘルシー味噌カツプレート☆

だし奴、味噌汁、ゼリー

| 栄養表示  |       |      |       |       | 食事バランスガイド |    |    |     |    |
|-------|-------|------|-------|-------|-----------|----|----|-----|----|
| エネルギー | たんぱく質 | 脂質   | 炭水化物  | 食塩相当量 | 主食        | 副菜 | 主菜 | 乳製品 | 果物 |
| 750   | 32.1  | 19.0 | 107.5 | 3.8   | 1.5       | 2  | 3  | 0   | 0  |
| kcal  | g     | g    | g     | g     | SV        | SV | SV | SV  | SV |



15種

## ☆レンコンバーグ☆

ごはん、大豆の和風サラダ、味噌汁、みかんかん

| 栄養表示  |       |      |       |       | 食事バランスガイド |    |    |     |    |
|-------|-------|------|-------|-------|-----------|----|----|-----|----|
| エネルギー | たんぱく質 | 脂質   | 炭水化物  | 食塩相当量 | 主食        | 副菜 | 主菜 | 乳製品 | 果物 |
| 665   | 27.8  | 15.2 | 101.7 | 3.9   | 1         | 1  | 3  | 0   | 0  |
| kcal  | g     | g    | g     | g     | SV        | SV | SV | SV  | SV |



\*仕入れの状況など都合により、組合せの料理が変更になる場合があります。栄養価は目安です