

花❀ランチ

平成26年11月17日(月)～11月29日(土)

★仕入れ等の都合により一部変更になる場合があります。

(その際にはカロリーを出し直してお知らせいたします)

★弊社の商品は、保存料等を使用しておりませんので、できるだけ

涼しい場所に置き、午後1時くらい迄にお召し上がりください。

販売価格 500円

株式会社 エビヤ

TEL 横須賀046-842-2312

FAX 横須賀046-842-4661

※番号をご確認の上、おかけ間違いの無いようお願いいたします。

11月17日(月)		11月18日(火)		11月19日(水)		11月20日(木)		11月21日(金)	
ゆで豚韓国風辛子酢味噌	162 1.18	白身魚照焼	67 0.77	豚ロース味噌焼	139 0.96	鯖トマト焼	143 0.53	牛肉とピーマンの甘辛炒め	151 0.99
コーンチーズ焼	49 0.48	にら饅頭	53 0.29	牛蒡サラダ	52 0.37	銀杏がんも	46 0.70	変わりオムレツ	77 0.66
かに風味焼売	65 0.29	マカロニ四川炒め	98 0.93	若芽の山葵和え	2 0.72	大学芋	103 0.02	春雨と竹輪の炒め物	28 0.76
小松菜ナムル	18 0.82	ちぎり揚	34 0.58	三色豆	51 0.07	はんぺん梅肉和え	18 0.70	大根と昆布の酢の物	18 1.13
若芽サラダ	7 0.75	胡瓜ともやしの梅肉和え	8 0.42	トマト	5 0.00	ブロッコリー辛子和え	15 0.60	オレンジ	7 0.00
つけもの	4 0.39	つけもの	2 0.45	つけもの	4 0.39	つけもの	2 0.45	つけもの	4 0.39
御飯	207 0.01	御飯	207 0.01	御飯	207 0.01	御飯	207 0.01	御飯	207 0.01
その他	2 0.00	その他	3 0.00	その他	2 0.00	その他	3 0.00	その他	2 0.00
-----		-----		-----		-----		-----	
514 kcal		472 kcal		462 kcal		537 kcal		494 kcal	
3.92 g		3.45 g		2.52 g		3.01 g		3.94 g	

カロリー一週平均値 496 kcal

塩分週平均値 3.37 g

11月24日(月)		11月25日(火)		11月26日(水)		11月27日(木)		11月28日(金)		
/		ペッパーサーモンステーキ	130 0.56	グリルチキン	120 0.75	かれのいの煮付	96 1.16	ねぎ塩ビーフステーキ	156 0.83	
		サラミチーズ焼	72 0.68	きのこ和風卵蒸し	74 0.80	馬鈴薯の洋風煮込み	49 0.71	野菜の炊き合わせ	56 1.14	
		ゆず前菜	36 0.20	マカロニ生姜炒め	67 0.62	スパゲティーマスタード	81 0.52	もちろし天	43 0.43	
		竹輪もやしのサラダ	51 0.91	ハムとキャベツの南蛮酢	26 0.94	のりロール	45 0.25	もやしのナムル	13 0.50	
		わさび漬け	13 0.15	グレープフルーツ	2 0.00	白菜のゆかり和え	6 0.26	キュウイ	11 0.00	
		つけもの	2 0.45	つけもの	4 0.39	つけもの	2 0.45	つけもの	4 0.39	
		御飯	207 0.01	御飯	207 0.01	御飯	207 0.01	御飯	207 0.01	
		その他	2 0.00	その他	2 0.00	その他	2 0.00	その他	2 0.00	
	-----		-----		-----		-----		-----	
	513 kcal		502 kcal		488 kcal		492 kcal			
2.96 g		3.51 g		3.36 g		3.30 g				

カロリー一週平均値 499 kcal

塩分週平均値 3.28 g