

花❀ランチ

平成26年12月1日(月)～12月13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。

12月1日(月)		12月2日(火)		12月3日(水)		12月4日(木)		12月5日(金)	
豆腐ハンバーグ	120 0.52	鯖の焼びたし	167 0.89	豚肉チーズ焼	146 0.64	白身魚カレーマヨ焼	123 0.65	辛味噌ステーキ	157 1.25
イタリア風ハム野菜炒め	36 1.46	豚肉・白菜中華うま煮	39 0.78	魚河岸揚	41 0.46	竹輪の田楽	45 0.73	ロールキャベツ	38 0.66
ブロッコリークリーム煮	47 0.58	だし巻玉子	37 0.27	ほうれん草おろし和え	18 1.40	ウインナーソース炒め	57 0.47	スパゲティーバジリコ	51 0.73
ポテトマスタードサラダ	63 0.87	南瓜おかか煮	19 0.48	れんこん梅サラダ	31 0.58	牛蒡といんげんの和え物	40 0.73	胡瓜のおかか和え	4 0.42
トマト	5 0.00	若芽和え物	11 0.86	オレンジ	7 0.00	白菜生姜甘酢和え	13 0.31	昆布豆	72 0.39
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	1 0.00
-----		-----		-----		-----		-----	
484 kcal		485 kcal		456 kcal		490 kcal		534 kcal	
3.83 g		3.74 g		3.48 g		3.35 g		3.85 g	

カロリー一週平均値 490 kcal

塩分週平均値 3.65 g

12月8日(月)		12月9日(火)		12月10日(水)		12月11日(木)		12月12日(金)	
豚肉白菜キムチ蒸し	139 1.05	カレイの味噌煮	100 1.04	ピーマンの肉詰め	92 0.80	牛肉の柳川風	197 1.56	鮭のきのこビネガーソース	110 1.08
ベーコンエッグ	78 0.63	グラタン	90 0.81	白菜のわさびうま煮	35 0.54	金平ごぼう	34 0.41	ブロッコリーマヨネーズ焼	87 0.79
青唐しめじ	14 0.76	葱天	20 0.40	生揚げの生姜焼	72 0.75	水晶海老餃子	36 0.14	バジルウインナー	54 0.26
枝豆蟹風味サラダ	75 0.49	酢漬け野菜	25 0.33	胡瓜とキャベツの酢の物	22 0.44	若芽の胡麻酢和え	29 0.56	海草サラダ	8 1.28
グレープフルーツ	2 0.00	マンゴープリン	38 0.04	きのこ山菜もやし和え	11 0.21	油揚小松菜お浸し	20 0.54	パインゼリー	21 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	つけもの	2 0.45
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	3 0.00	その他	1 0.00	その他	3 0.00	その他	1 0.00	その他	3 0.00
-----		-----		-----		-----		-----	
520 kcal		485 kcal		444 kcal		528 kcal		492 kcal	
3.39 g		3.02 g		3.20 g		3.61 g		3.87 g	

カロリー一週平均値 494 kcal

塩分週平均値 3.42 g