

5月 B Lunch Menu

ご飯普通盛セット ▶ ¥600 (税込価格)
 ご飯小盛セット ▶ ¥580 (税込価格)
 *おかずのみ、ご飯のみご注文も承ります。

TEL 03-5606-3411(代)
 03-5606-3421・03-5606-3891
 FAX 03-5606-3425
 *土・日・祝日はお休みです。



月 (MON.)

火 (TUE.)

水 (WED.)

木 (THU.)

金 (FRI.)

Smart Meal
 スマートミール
 スマートミール基準
 「ちゃんと」の対応商品は
ご飯小盛セット!!

スマートミールだけで、健康になったり、生活習慣病が予防できるわけではありません。健康づくりにはスマートミールのような栄養バランスのとれた食事を継続的に食べ、積極的に身体を動かし、禁煙・節酒を心がけるなど、適正な生活習慣が重要です。現在治療を受けておられる方は主治医にご相談の上、スマートミールをご利用ください。

詳しくは
 コチラ!

西原屋ではノンメタポークを使用しています。

ノンメタポーク 詳しくはコチラ!

1日 ノンメタポークみそ生姜炒め
 イカステーキ味噌焼き
 筑前煮・その他

272kcal 食塩相当量 2.6g

2日 赤魚粕漬け焼き
 ひじき煮・その他

221kcal 食塩相当量 2.5g

3日 **憲法記念日**

6日 **振替休日 (こどもの日)**

7日 特選銀鮭塩焼き
 豚肉と野菜のコチュジャン炒め・その他

259kcal 食塩相当量 2.8g

8日 ノンメタポークフランク
 白身魚&チキンステーキ(トマトソース)
 野菜のポトフ・その他

今月のおすすめ

338kcal 食塩相当量 2.4g

9日 黒ムツ照り焼き
 イカ磯辺天ぷら
 インゲンとこんにゃく煮・その他

337kcal 食塩相当量 2.3g

10日 サワラ幽庵焼き
 厚焼き玉子
 菜の花青じそサラダ・その他

319kcal 食塩相当量 2.9g

13日 鯖味噌煮
 鶏と冬瓜の旨煮・その他

337kcal 食塩相当量 2.9g

14日 銀鱈照り焼き
 海老天ぷら
 海藻サラダ・その他

294kcal 食塩相当量 2.8g

15日 プリのハーブ塩麹焼き
 鶏つくね炭火焼風
 シーフード野菜炒め・その他

318kcal 食塩相当量 2.9g

16日 **NEW** マトウダイのアクアパッツァ風
 茹で野菜サラダ・その他

313kcal 食塩相当量 2.9g

17日 縞ホッケ塩焼き
 厚焼き玉子
 挽肉と野菜の生姜炒め・その他

231kcal 食塩相当量 2.5g

20日 大海老天ぷら
 鰯の粕漬け焼き
 和風肉豆腐・その他

238kcal 食塩相当量 2.3g

21日 特選銀鮭みりん焼き
 根菜そぼろ煮・その他

266kcal 食塩相当量 2.2g

22日 銀鱈西京焼き
 白エビ入りかき揚げ
 レンコンサラダ・その他

358kcal 食塩相当量 2.8g

23日 **NEW** 若鶏ささみ塩麹漬け七味焼き
 赤魚塩焼き
 野菜の旨煮・その他

234kcal 食塩相当量 2.4g

24日 **今月のおすすめ** メカジキカレーニエル
 豆腐ハンバーグ(塩だれ)
 彩り野菜サラダ・その他

259kcal 食塩相当量 2.9g

27日 菜彩鶏香味紫蘇焼き
 キス天ぷら
 キャベツとカニカマサラダ・その他

318kcal 食塩相当量 2.5g

28日 紅鮭塩焼き
 豚肉と野菜のキムチ炒め・その他

241kcal 食塩相当量 2.9g

29日 **NEW** 目鯛ガーリックバター蒸し焼き
 レンコンマリネサラダ・その他

237kcal 食塩相当量 2.2g

30日 **今月のおすすめ** 揚げだし豆腐野菜カレーあんかけ
 アジ塩焼き
 ナムル・その他

230kcal 食塩相当量 2.2g

31日 オーシャンキング天ぷら
 菜彩鶏金山寺みそ焼き
 挽肉と野菜炒め・その他

313kcal 食塩相当量 2.5g

当店で使用のお米はすべて国産米です。

Bランチ容器は、長めに加熱すると変形する場合がございますので、ご注意ください。

食数の変更は当日9時20分まで、お休みの時は前日までにお知らせください。
 ●仕入れの都合により内容を変更させていただきます。それに伴いカロリーが多少前後する場合がございますがご了承ください。
 ●食品衛生上、生食しに注意。14時までに召上げし、それ以降は生食できません。
 ●販立のカロリー表示には、このメニューのエネルギーは含まれておりません。ご購入のエネルギーは約359kcal(小盛は約281kcal)です。
 ●お気づきの点がございましたら、些細なことでも是非お知らせください。
 ●写真の順番につきましては、一部イメージによる場合がございます。
 ●当店でアレルギー物質を含む食品と表示しない食品の成分表示(アレルギー物質)は、メニュー表記でアレルギー物質の表示はなされておられません。
 ●食品アレルギー等に関するお問い合わせは、お問い合わせください。