

しおなす 手づくりの味

3月

メルシー.....420円(税込)

土・日・祝日はおまかせメニューです

11火 チーズインハンバーグ
熱量804kcal/蛋白質20g/脂肪19g/炭水化物134g/食塩3.3g

17月 メンチカツ
熱量780kcal/蛋白質21g/脂肪17g/炭水化物132g/食塩3.6g

24月 アジフライ
熱量826kcal/蛋白質24g/脂肪20g/炭水化物124g/食塩3.9g

27木 牛肉コロッケ
熱量792kcal/蛋白質16g/脂肪18g/炭水化物140g/食塩3.4g

12水 ササミのゴマ揚げ
熱量807kcal/蛋白質29g/脂肪17g/炭水化物129g/食塩2.9g

18火 豚肉のゴマ揚げ
熱量821kcal/蛋白質24g/脂肪19g/炭水化物135g/食塩3.0g



28金 若鶏の唐揚げ
熱量829kcal/蛋白質25g/脂肪24g/炭水化物123g/食塩2.5g

3月 若鶏の竜田揚げ
熱量811kcal/蛋白質23g/脂肪22g/炭水化物124g/食塩2.4g

6木 サバの照焼き
熱量802kcal/蛋白質23g/脂肪21g/炭水化物125g/食塩2.6g



19水 若鶏の味噌焼き
熱量797kcal/蛋白質23g/脂肪18g/炭水化物131g/食塩2.9g

サービスデー
山菜ごはん
25火 豚肉の生姜焼き
熱量787kcal/蛋白質22g/脂肪18g/炭水化物129g/食塩2.2g

31月 ハンバーグケチャップソース
熱量789kcal/蛋白質22g/脂肪18g/炭水化物130g/食塩3.7g

4火 イカのゴマ揚げ
熱量783kcal/蛋白質27g/脂肪14g/炭水化物133g/食塩3.9g

7金 若鶏の香草焼き
熱量815kcal/蛋白質23g/脂肪21g/炭水化物127g/食塩2.5g

サービスデー
13木 豚カツ甲とし
熱量804kcal/蛋白質25g/脂肪20g/炭水化物124g/食塩2.1g

21金 チキン南蛮
熱量813kcal/蛋白質24g/脂肪25g/炭水化物119g/食塩2.8g

26水 若鶏の磯辺揚げ
熱量841kcal/蛋白質24g/脂肪26g/炭水化物122g/食塩2.5g

会議用弁当・行楽弁当・オードフル等、ご予算にあわせて調整いたします。お気軽にお問い合わせください。

5水 豚カツ
熱量819kcal/蛋白質22g/脂肪20g/炭水化物132g/食塩2.4g

10月 菜の花と筍コロッケ
熱量807kcal/蛋白質19g/脂肪20g/炭水化物132g/食塩3.2g

14金 イカの天ぷら
熱量798kcal/蛋白質25g/脂肪16g/炭水化物133g/食塩3.4g

- ごはんは、国産米を使用しています。
 - 材料入手の関係で多少の変更をさせていただく場合もございます。
 - 容器の回収が翌日になる場合もございますのでご了承ください。
 - 弁当容器のまま電子レンジにかけないでください。
- おいしくお召し上がりいただくために・・・
- 昼食は配達日の午後1時までにお召し上がりください。
 - 直射日光の当たる場所、極端に温度の高い場所、湿気が多いジメジメした場所に置かないでください。
 - 陽の当たらない風通しの良い場所に保管してください。
 - もし万が一開蓋後、異臭、異物等見られた時、即喫食を中止して当社にご連絡ください。

ご予約・お問い合わせは
お料理の
しおなす
株式会社 塩生センター
〒711-0934 倉敷市児島塩生2737-1
TEL086-475-0126
FAX086-475-1178
<https://shionasu.co.jp>