



しおなす 手づくりの味

5月

メルシー 420円(税込)

土・日・祝日はおまかせメニューです

夏期限定
うどんセット
470円(税込)
5/7(水)~スタート



7水 ササミのゴマ揚げ
熱量756kcal/蛋白質27g/脂肪14g/炭水化物128g/食塩3.6g



9金 チキン南蛮
熱量795kcal/蛋白質21g/脂肪23g/炭水化物120g/食塩2.9g



16金 おろしハンバーグ
熱量787kcal/蛋白質19g/脂肪20g/炭水化物127g/食塩3.2g



21水 サバの照焼き
熱量736kcal/蛋白質22g/脂肪17g/炭水化物120g/食塩2.4g



27火 ネギ塩コロッケ
熱量749kcal/蛋白質15g/脂肪15g/炭水化物135g/食塩3.4g



12月 若鶏の磯辺揚げ
熱量790kcal/蛋白質23g/脂肪23g/炭水化物124g/食塩2.5g



19月 ウイナー-BBQソースカツ
熱量778kcal/蛋白質16g/脂肪17g/炭水化物137g/食塩4.3g



22木 若鶏の唐揚げ
熱量776kcal/蛋白質24g/脂肪20g/炭水化物122g/食塩3.6g



28水 若鶏の香草焼き
熱量722kcal/蛋白質21g/脂肪18g/炭水化物114g/食塩2.4g



13火 メンチカツ
熱量742kcal/蛋白質18g/脂肪17g/炭水化物128g/食塩3.5g



サービスデー
生姜ごはん
20火 豚肉のゴマ揚げ
熱量737kcal/蛋白質19g/脂肪18g/炭水化物121g/食塩2.5g



23金 コーンフライ
熱量749kcal/蛋白質15g/脂肪18g/炭水化物129g/食塩3.2g



29木 イカのゴマ揚げ
熱量763kcal/蛋白質24g/脂肪15g/炭水化物127g/食塩3.2g



1木 サバの揚げ煮
熱量738kcal/蛋白質23g/脂肪18g/炭水化物122g/食塩3.3g



14水 豚肉の照焼き
熱量755kcal/蛋白質21g/脂肪18g/炭水化物124g/食塩2.3g



15木 白身魚フライ
熱量797kcal/蛋白質22g/脂肪20g/炭水化物128g/食塩3.3g



26月 白身魚の磯辺揚げ
熱量733kcal/蛋白質23g/脂肪16g/炭水化物120g/食塩3.4g



30金 ハンバーグケチャップソース
熱量793kcal/蛋白質20g/脂肪20g/炭水化物131g/食塩3.3g



2金 若鶏のバジル焼
熱量774kcal/蛋白質21g/脂肪20g/炭水化物123g/食塩2.8g



8木 パンチャメルフライ&ハンバーグ
熱量823kcal/蛋白質23g/脂肪21g/炭水化物132g/食塩4.1g

●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>