

笑ん座弁当 4月分昼食献立表

神奈川県鎌倉市岡本2-2-1DIKマンション大船108
TEL 0467-33-4083 FAX 0467-33-4084

(4/1~4/30)

~成分値表示~

E...エネルギー(kcal) F...脂質(g)
P...たんぱく質(g) N...食塩相当量(g)

ひとつひとつの料理を丁寧に下処理して手作りであります。
当日中にお召し上がりください。

月	火	水	木	金
4/1	4/2	4/3	4/4	4/5
ハンバーグ (BBQソース) (E:652,P:28.3,F:30.6,N:2.8)	チキンソテー (おろしソース) (E:629,P:26.2,F:28.6,N:3.4)	アジフライ (E:532,P:23.1,F:20.3,N:2.5)	タンドリーチキン (E:642,P:32.4,F:26.4,N:2.9)	★ たけのご飯 さわらのみそ焼き (E:572,P:19.7,F:23.2,N:2.9)
ポークビッダルーカレー (E:642,P:28.3,F:26.3,N:3.1)	ガパオライス (E:605,P:27.4,F:18.5,N:3.2)	チキンカレー (E:623,P:20.2,F:20.9,N:3.2)	おろしボン酢 さっぱり豚丼 (E:635,P:32.1,F:30.5,N:3.4)	親子丼 (E:680,P:27.5,F:19,N:3.6)
4/8	4/9	4/10	4/11	4/12
イタリアンチキン (E:635,P:32.1,F:34.6,N:3.6)	豚肉のしょうが焼き (E:650.9,P:24.9,F:26.3,N:3.1)	鶏の竜田揚げ (E:593,P:26.2,F:24.1,N:2.9)	★ 白身魚のムニエル (E:568,P:27.3,F:17.6,N:3.1)	ヨーグルト味噌漬けチキン (E:625,P:31.6,F:26.2,N:3.1)
豚丼 (E:596,P:25.3,F:22.7,N:2.8)	鶏も肉の ごまラー油丼 (E:692,P:32.1,F:24.1,N:3.0)	キーマカレー (E:596,P:24.9,F:24.8,N:2.4)	焼き鳥丼 (E:524,P:23.9,F:19.5,N:2.6)	とん平丼 (E:565,P:32.1,F:30,N:3.2)
4/15	4/16	4/17	4/18	4/19
★ さばの塩焼き (E:573,P:28.9,F:18.2,N:3.2)	ねぎダレ塩チキン (E:629,P:26.2,F:28.6,N:3.4)	メンチカツ (E:563,P:22.2,F:19.1,N:1.5)	BBQチキン (E:641,P:27.2,F:26.1,N:3.1)	チンジャオロース (E:601,P:28.2,F:24.3,N:3.2)
マーボナス丼 (E:623,P:32.4,F:26.3,N:3.3)	オムシチュー (E:608,P:28.7,F:21.2,N:3.8)	バターチキンカレー (E:633,P:24.8,F:24.2,N:3.3)	豚バラかば焼き丼 (E:614,P:26.3,F:23.4,N:3.2)	鶏も肉の黒酢丼 (E:695,P:27.5,F:27,N:3)
4/22	4/23	4/24	4/25	4/26
ハンバーグ (ホワイトソース) (E:632,P:28.3,F:30.6,N:3)	★ 赤魚の甘酢あんかけ (E:579,P:28.6,F:19.8,N:2.8)	鶏むね肉の 一口チキンカツ (E:585,P:27.9,F:26.2,N:3.2)	揚げ玉チキン南蛮 (E:665,P:35.2,F:33.5,N:3.7)	回鍋肉 (E:623.9,P:18.8,F:25.5,N:3.1)
ポークイタリアン丼 (E:601,P:27.4,F:28.7,N:3.2)	タコライス (E:580.2,P:25.4,F:25.7,N:3.3)	ハッシュドビーフ (E:643,P:25.3,F:22.1,N:2.98)	ロコモコ丼 (E:711,P:35.1,F:31,N:3.2)	三色丼 (E:636,P:27.8,F:13.2,N:4.6)
4/29	4/30			
笑ん座弁当休業 (5/6まで)	笑ん座弁当休業			

■<メニュー> (消費税込み)

日替り弁当 500円
丼もの 500円
(+100円でご飯を大盛りにできます)

・★マークがついているメニューは
新メニューになります。
・注文の連絡は前日17時までに、
当日にキャンセルされる場合は、
10時までにご連絡をお願いいたします。

<お弁当一例>



日替り弁当
(左:BBQチキン 右:メンチカツ)

カツ丼



鶏も肉のごまラー油丼



バターチキンカレー



シーフードカレー