

# ハローランチ東京 山六給食(株)

～厳選した日本各地の美味しいお米と栄養バランスを考えたお弁当～



いろいろな男と別れを告げたけど  
諭吉との別れが一番ツライ



TEL03-3736-0110/FAX03-3736-0194

毎朝お弁当の写真を更新【益次朗公式Instagram → masujirou86】  
メニューがご覧になれます【HP → <http://www.yamaroku86.co.jp>】



令和6年3/4月

<p>333 kcal/塩分2.5g</p> <p>25日(月)</p> <p>ピリッとアクセント!! Wの葱ダレがGood</p> <p>鶏の黒胡椒火焼き葱塩ダレ 白身魚フライ粒マスタードソース</p> <p>○五目味噌さんぴら ○白菜と茗草の青いサラダ ○ホーチキモヤシ</p>	<p>371 kcal/塩分2.6g</p> <p>1日(月)</p> <p>オススメ!ボリューム満点! カツ煮風お揚げました!!</p> <p>ロースカツ玉子とびあんかけ 鯖の甘生麹西京漬火焼き</p> <p>○ふきと大根の煮物 ○アサギとアサギのサラダ ○磯かめ</p>
<p>359 kcal/塩分2.6g</p> <p>26日(火)</p> <p>生姜の香りがイッ!! あさりあんをたっぷり</p> <p>揚げカレシの生姜みぞれあん 豚ロース胡麻味噌焼き</p> <p>○大根とゴシヤクの心煮 ○蓮根とひじきのサラダ ○しばめかめ</p>	<p>373 kcal/塩分2.3g</p> <p>2日(火)</p> <p>大人気メニュー!! ご飯がズル!!</p> <p>チキ南蛮~タルタルソース付き~ 絹厚揚げの干し海老あんかけ</p> <p>○じゃが煮 ○小松菜とモヤシのお浸し ○穂先とマのラー油和え</p>
<p>344 kcal/塩分2.6g</p> <p>27日(水)</p> <p>特製ソースが 相性イッ!!</p> <p>益次朗の手作り鶏唐揚げチリソース 絹ホッケの塩麹漬焼き</p> <p>○春雨炒め ○小松菜と人参の中薬風サラダ ○梅のあざーサイ</p>	<p>317 kcal/塩分2.9g</p> <p>3日(水)</p> <p>ピリッとアクセント!! コク旨ソース!!</p> <p>とんてきガリバク醤油ソースがけ 菜の花の辛子和えゴロッケ</p> <p>○七かり大根煮 ○アサギと茗草の和え物 ○生姜昆布佃煮</p>
<p>325 kcal/塩分2.7g</p> <p>28日(木)</p> <p>もちり食感が クセになる!!</p> <p>北海道産3種のチーズ入りゴロッケ ホパイオムカツ&amp;ホークカレー</p> <p>○五目うのた ○コールスローサラダ ○福神漬け</p>	<p>350 kcal/塩分2.8g</p> <p>4日(木)</p> <p>コク旨入りピリ辛ダレ! クセになるおいしさ♡</p> <p>鶏のヤニヨム風焼き タラの唐揚げ香味ダレ</p> <p>○五目中薬旨煮 ○アサギとアサギのサラダ ○あざーサイの油炒め</p>
<p>382 kcal/塩分2.5g</p> <p>29日(金)</p> <p>トマトの酸味がおいしい♡ じっくり煮込みました!!</p> <p>チキンテートマトバジルソース ハムマヨサラダフライ</p> <p>○ホトトギス煮 ○ブロッコリーとツナのサラダ ○椎茸と昆布の佃煮</p>	<p>368 kcal/塩分2.4g</p> <p>5日(金)</p> <p>北海道産の牛乳と生クリームが 旨味と甘味を引き立てます!</p> <p>巾着のクリームゴロッケ 和風オニオンバーグ</p> <p>○さんぴらごぼう ○ホトトギス ○山くらげ</p>

万が一、開蓋後に異臭、異物、異変が見られた際は、即喫食を中止して頂き、お手数ですが弊社までご連絡をお願い致します。  
エネルギー表示は目安となります。ライスは1食あたり380kcalです。仕入れの状況により内容が急遽変更となる場合がございますのでご了承ください。