

# 笑ん座弁当 5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

(5/7~5/31)

～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しております。  
当日中にお召し上がりください。

月	火	水	木	金
		5/1	5/2	5/3
		笑ん座弁当休業	笑ん座弁当休業	笑ん座弁当休業
5/6	5/7	5/8	5/9	5/10
笑ん座弁当休業	ハンバーグ (照り焼きソース) (E:640,P:26.1,F:25.2,N:3.2) チキンカレー (E:623,P:20.2,F:20.9,N:3.2)	アジフライ (E:532,P:23.1,F:20.3,N:2.5) ガバオライス (E:605,P:27.4,F:18.5,N:3.2)	トンテキ (E:649,P:26.2,F:26.4,N:3.2) 鶏むね肉の ピピン丼 (E:654,P:30.1,F:28.9,N:3.3)	チキンソテー (おろしソース) (E:629,P:26.2,F:28.6,N:3.4) のり丼 ☆ (E:631,P:24.9,F:28,N:2.4)
5/13	5/14	5/15	5/16	5/17
ポークソテー (オニオンソース) (E:630,P:26.1,F:27.4,N:3.5) マーボーナス丼 (E:623,P:32.4,F:26.3,N:3.3)	照り焼きチキン (E:628,P:30.9,F:28.6,N:3.3) ロコモコ丼 (E:711,P:35.1,F:31,N:3.2)	ブルコギ (E:588,P:22.4,F:22.5,N:2.4) キーマカレー (E:596,P:24.9,F:24.8,N:2.4)	サバのカレー焼き ☆ (E:509,P:21.1,F:33.1,N:3.1) おろしポン酢 さっぱり豚丼 (E:635,P:32.1,F:30.5,N:3.4)	鶏のから揚げ (E:602,P:26.2,F:24.1,N:2.9) 豚キムチーズ丼 (E:612,P:27.9,F:24.3,N:3.4)
5/20	5/21	5/22	5/23	5/24
ハンバーグ (トマトソース) (E:597.2,P:28.2,F:25.9,N:3.1) 鶏もも肉の ごまラー油丼 (E:692,P:32.1,F:24.1,N:3.0)	BBQチキン (E:641,P:27.2,F:26.1,N:3.1) タコライス (E:580.2,P:25.4,F:25.7,N:3.3)	メンチカツ (E:563,P:22.2,F:19.1,N:1.5) バターチキンカレー (E:633,P:24.8,F:24.2,N:3.3)	鶏むね肉の ポン酢かつおがけ (E:632,P:31.1,F:27.6,N:3.2) 豚バラかば焼き丼 (E:614,P:26.3,F:23.4,N:3.2)	サケの きのこバター醤油 ☆ (E:480,P:25.5,F:19.3,N:2.7) 三色丼 (E:636,P:27.8,F:13.2,N:4.6)
5/27	5/28	5/29	5/30	5/31
豚肉とニラの ザーサイ炒め (E:640,P:26.4,F:27.8,N:3.7) 根菜そばろ丼 (E:636,P:27.8,F:23.2,N:4.1)	サワラの照り焼き ☆ (E:459,P:21.5,F:17.1,N:2.6) オムシチュー (E:608,P:28.7,F:21.2,N:3.8)	ジューシーとんかつ (E:621,P:28.2,F:31.5,N:2.9) ハッシュドビーフ (E:643,P:25.3,F:22.1,N:2.98)	タンドリーチキン (E:642,P:32.4,F:26.4,N:2.9) カツ丼 (E:675,P:29.6,F:30.4,N:3.7)	豚肉のしょうが焼き (E:650.9,P:24.9,F:26.3,N:3.1) 鶏もも肉の ねぎ味噌丼 ☆ (E:501,P:25.3,F:20.1,N:2.8)

■<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なれます)

・★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:チキンソテー(おろしソース) 右:あじフライと白身フライ)

おろしポン酢のさっぱり豚丼



マーボーナス丼

キーマカレー

ハッシュドビーフ