

\\ おいしさいろいろ \\  
**YOSHIKE!** の

バラエティメニュー  
 体験キャンペーン!

# ご試食 メニュー

今回はヨシケイをご利用いただきありがとうございます。



**月** ハニーマスタードチキン  
 ●ハムとペンのシーザーサラダ  
 ●エネルギー/417kcal ●蛋白質/28.7g ●脂質/32.3g ●炭水化物/23.3g ●ナトリウム/709mg(食塩相当量1.8g)  
 ●ポークハム…乳、卵 ●ペネ…小麦 ●シーザードレッシング…小麦、乳、卵



**火** 回鍋肉  
 ●すくい豆腐のかき玉スープ  
 ●エネルギー/344kcal ●蛋白質/22.7g ●脂質/19.7g ●炭水化物/18.4g ●ナトリウム/1378mg(食塩相当量3.5g)  
 ●回鍋肉…小麦



**水** ロコモコ  
 ●野菜とマカロニのコンソメ煮  
 ●エネルギー/497kcal ●蛋白質/22.9g ●脂質/29.7g ●炭水化物/34.2g ●ナトリウム/1260mg(食塩相当量3.2g)  
 ●デミグラスソースハンバーグ…小麦、乳、卵 ●ポークハム…乳、卵 ●マカロニ…小麦



**木** さけのゆずポンおろし  
 ●かぼちゃのそぼろあん ●白菜の「ゆかり(R)」あえ・えのき汁  
 ●エネルギー/392kcal ●蛋白質/26.4g ●脂質/16.1g ●炭水化物/35.1g ●ナトリウム/1260mg(食塩相当量3.2g)



**金** 八宝菜  
 ●餃子・華風あえ  
 ●エネルギー/396kcal ●蛋白質/21.5g ●脂質/15.3g ●炭水化物/41.0g ●ナトリウム/1811mg(食塩相当量4.6g)  
 ●うま煮ソース…小麦 ●餃子(ラー油付)…小麦

作り方は裏面に掲載されています▶