

# 八二一雷蔵

## 日替わりランチメニュー

### ①ごはん

焼肉  
大根と人参の煮物  
お浸し  
もずく酢  
なすのあえ物  
味噌汁

### ②ごはん

塩焼き（サバ）  
肉じゃが  
お浸し  
酢の物  
なすのあえ物  
味噌汁

## 栄養価

- エネルギー 747kcal
- たんぱく質 35.3g
- 脂質 21.1g
- 塩分 3.7g
- 脂質エネルギー比 25.4%
- ごはんの量 190g
- 野菜使用量 193g

## 値段

¥700

