

手造り弁当の 味彩庵 11月度B弁当献立表

アルプス食品株式会社 味彩庵
〒245-0063 横浜市戸塚区原宿2-61-10
tel.045-851-1161/fax.045-851-1244

月	火	水	木	金	土
<p>☆お魚の健康効果について☆ 魚を週に2回以上食べると心臓病の発症が減り、寿命を伸ばせるという研究が発表されております。また魚に含まれるDHA(ドコサヘキサ塩酸)やEPA(エイコサペンタエン酸)には、血液をサラサラにする作用があり、心疾患や脳血管疾患などの予防にも効果的とも言われております。</p> <p>☆土曜、祝日のお魚の種類について☆ 仕入れ後の食品のロスを減らすため、10月度から土曜・祝日はお魚の種類をメニュー上に掲示しておりません。当日まで未定となります。皆様のご理解・ご協力をお願いいたします。</p>					
				1 ホキの ムニエル 330k	2 お休み
4 お休み	5 タラの バター醤油焼き 360k	6 タラの 塩麴焼き 360k	7 タラの 中華あん 430k	8 タラの フリッター 420k	9 お休み
11 サバの 西京焼き 390k	12 サバの バジル焼き 350k	13 サバの バター醤油焼き 350k	14 サバの 塩麴焼き 混ぜご飯 390k	15 サバの 香草パン粉焼き 370k	16 お休み
18 カレイの ムニエル 330k	19 カレイ竜田 甘酢あん 430k	20 カレイの バジル焼き 340k	21 カレイの バター醤油焼き 330k	22 カレイ竜田 あんかけ 430k	23 お休み
25 鮭の 胡麻醤油 焼き 混ぜご飯 380k	26 鮭の ムニエル 350k	27 鮭の 西京焼き 380k	28 鮭の バジル焼き 350k	29 鮭の バター醤油焼き 350k	30 お休み

※ 仕入れの都合により、メニューの一部が変更になる場合がございますが、何卒ご了承くださいませようお願いいたします。※ 写真イメージになります。
※ 表記のカロリーはおかずのみになります。ごはんのカロリーは約400kcalです。(小盛は約230kcal)