


# 手造り弁当の 味彩庵 12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
2 ホッケの 香草パン粉 焼き 340k	3 ホッケの 胡麻醤油 焼き 360k	4 ホッケの ムニエル 320k	5 ホッケの 野菜あん 420k	6 ホッケの バジル焼き 320k	7 お休み
9 サバの 塩麴焼き 390k	10 サバの 香草パン粉 焼き 370k	11 サバの 磯辺揚げ 400k	12 サバの ムニエル 混ぜご飯 350k	13 サバの 西京焼き 390k	14 お休み
16 カレイの バター醤油 焼き 330k	17 カレイ竜田 中華あん 430k	18 カレイの フリッター 420k	19 カレイの 胡麻醤油 焼き 370k	20 カレイの ムニエル 330k	21 お休み
23 鮭の バジル焼き 350k	24 鮭の バター醤油 焼き 混ぜご飯 350k	25 鮭の 塩麴焼き 380k	26 鮭の カレー風 揚げ 390k	27 鮭の 胡麻醤油 焼き 380k	28 お休み
29 お休み	30 お休み	31 お休み	<p>☆お魚の健康効果について☆</p> <p>魚を週に2回以上食べると心臓病の発症が減り、寿命を伸ばすという研究が発表されております。魚に含まれるDHAやEPA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予防に効果的と言われております。</p> 		

※ 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)