


# 手造り弁当の 味彩庵 5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。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効果的と言われております。</p>											
		1	サバの 竜田揚げ 760k	2	サバの 塩焼き 660k	3	お休み	4	お休み		
6	お休み	7	カレイの 西京焼き 670k	8	カレイのレモン ペッパー焼き 600k	9	カレイのバター 醤油焼き 660k	10	カレイの 塩麴焼き 620k	11	お休み
13	赤魚の 胡麻醤油焼き 670k	14	白身魚の 甘酢あん 760k	15	赤魚の 西京焼き 660k	16	赤魚のレモン ペッパー焼き 680k	17	赤魚のバター 醤油焼き 680k	18	お休み
20	サバの香草 パン粉焼き 750k	21	サバの 胡麻醤油焼き 670k	22	サバのカレー 風味揚げ 730k	23	サバの味噌煮 700k	24	サバのレモン ペッパー焼き 740k	25	お休み
27	タラの 塩麴焼き 660k	28	タラの香草 パン粉焼き 650k	29	白身魚の 野菜あん 740k	30	タラの ムニエル 680k	31	白身魚の 磯辺揚 730k		

※ 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。

※ 白米のみのカロリーは約370Kcalです。 ※ 写真はイメージになります。