

# 手造り弁当の 味彩庵 6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	お休み
3	4	5	6	7	8	
鮭の バター醤油焼き 720k	鮭の 磯辺揚げ 760k	鮭の 香草パン粉焼き 730k	鮭の 胡麻醤油焼き 720k	鮭の ムニエル 730k	お休み	
10	11	12	13	14	15	
カレイの レモンペッパー 焼き 600k	カレイの バター醤油焼き 660k	揚魚の 野菜あんかけ 730k	カレイの 香草パン粉焼き 600k	カレイの 胡麻醤油焼き 660k	お休み	
17	18	19	20	21	22	
サバの 西京焼き 680k	サバの レモンペッパー 焼き 690k	サバの バター醤油焼き 670k	サバの 塩麴焼き 680k	サバの 竜田揚げ 760k	お休み	
24	25	26	27	28	29	
赤魚の ムニエル 620k	赤魚の 西京焼き 660k	揚魚の 中華あん 730k	赤魚の バター醤油焼き 680k	赤魚の 塩麴焼き 650k	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。

※ 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。