

手造り弁当の 味彩庵 7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	
1	ホキの 胡麻醬油 焼き 670k	2	ホキの 野菜あんかけ 740k	3	ホキの 西京焼き 660k	4	ホキの バジル焼き 680k	5	ホキの バター醬油 焼き 680k	6	お休み
8	鮭の 香草パン粉焼き 730k	9	鮭の 胡麻醬油 焼き 720k	10	鮭の ムニエル 730k	11	鮭の 西京焼き 710k	12	鮭の バジル焼き 710k	13	お休み
15	お休み	16	タラの 甘酢あん 730k	17	タラの 胡麻醬油 焼き 670k	18	タラの ムニエル 680k	19	タラの 西京焼き 650k	20	お休み
22	サバの バター醬油焼き 670k	23	サバの 塩麴焼き 680k	24	サバの 竜田揚げ 750k	25	サバの 胡麻醬油 焼き 690k	26	サバの チリソース 700k	27	お休み
29	カレイの バジル焼き 650k	30	カレイの バター醬油 焼き 660k	31	カレイの 塩麴焼き 620k	<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>					

※ 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。