

手造り弁当の 味彩庵 8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☆</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>											
	1					1	カレイの 香草パン粉焼き 350k	2	カレイの 胡麻醤油 焼き 370k	3	お休み
5	サバの 西京焼き 390k	6	サバの 竜田揚げ 400k	7	サバの バター醤油焼き 350k	8	サバの 塩麴焼き 390k	9	サバの 香草パン粉焼き 370k	10	お休み
12	お休み	13	お休み	14	お休み	15	お休み	16	赤魚の 塩麴焼き 370k	17	お休み
19	鮭の 胡麻醤油 焼き 380k	20	鮭の カレー風揚げ 390k	21	鮭の 西京焼き 380k	22	鮭の バジル焼き 350k	23	鮭の 磯辺揚げ 390k	24	お休み
26	タラの 香草パン粉焼き 380k	27	タラの 胡麻醤油 焼き 400k	28	タラの 甘酢あん 430k	29	タラの 西京焼き 400k	30	タラの バジル焼き 360k	31	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)