


手造り弁当の 味彩庵 9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 カレイの 塩麴焼き 370k	3 カレイの 香草パン粉焼き 350k	4 カレイの 野菜あん 430k	5 カレイの ムニエル 330k	6 カレイの 西京焼き 370k	7 お休み
9 サバの バター醤油焼き 350k	10 サバの 塩麴焼き 390k	11 サバの 香草パン粉焼き 370k	12 サバの 胡麻醤油焼き 390k	13 サバの ムニエル 350k	14 お休み
16 お休み	17 赤魚の バター醤油焼き 330k	18 赤魚の 塩麴焼き 370k	19 赤魚の 香草パン粉焼き 350k	20 赤魚の 胡麻醤油焼き 370k	21 お休み
23 お休み	24 鮭の バジル焼き 350k	25 鮭の バター醤油焼き 350k	26 鮭の 塩麴焼き 380k	27 鮭の カレー風味揚げ 390k	28 お休み
30 白身魚の ムニエル 330k	<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>				

※ 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)