



手造り弁当の 味彩庵 2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	お休み	
タラの塩麴焼き 460k	タラの香草パン粉焼き 380k	タラの胡麻醤油焼き 470k	白身魚のケチャップあん 420k	タラの西京焼き 450k			
10	11	12	13	14	15	お休み	
メバルのバター醤油焼き 330k	お休み	メバルの香草パン粉焼き 350k	メバルの胡麻醤油焼き 鶏ごぼうご飯 370k	メバルのムニエル 330k			
17	18	19	20	21	22	お休み	
サバのレモンペッパー焼き 350k	白身魚の中華あん 430k	サバの塩麴焼き 390k	サバの香草パン粉焼き 370k	サバの胡麻醤油焼き 390k			
24	25	26	27	28			
お休み	カレイのバジル焼き コーンバターご飯 360k	カレイのバター醤油焼き 330k	カレイの塩麴焼き 370k	白身魚の野菜あんかけ 420k			

※ 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)