

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)