

手造り弁当の 味彩庵 3月度B

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	
31	赤魚の バター醤油 焼き	☆お魚の健康効果について☆ 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。								1	お休み
	330k										
3	タラの ムニエル	4	タラの 西京焼き	5	タラの バジル焼き	6	タラの バター醤油 焼き	7	タラの 塩麴焼き	8	お休み
	340k		450k		360k		360k		360k		
10	メバルの 胡麻醤油 焼き	11	白身魚の カレー揚	12	メバルの ケチャップ あん	13		14	メバルの バター醤油 焼き	15	お休み
	370k		420k		430k		ひじきご飯 340k		330k		
17	サバの 香草パン粉 焼き	18	サバの 胡麻醤油 焼き	19	サバの ムニエル	20	お休み	21	サバの バジル焼き	22	お休み
	370k		390k		350k				350k		
24	白身魚の 中華あん	25		26	カレイの 磯辺揚	27	カレイの ムニエル	28	カレイの 西京焼き	29	お休み
	430k		カレイの 香草パン粉 焼き		420k		330k		370k		
			ピラフ風 350k								

※ 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)