

手造り弁当の 味彩庵 10月度A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
<http://www.alpsfoods.jp/>

月	火	水	木	金	土
<p>—かぼちゃの栄養— ハロウィンでおなじみのかぼちゃは、免疫力を高め、がん予防にも効果ありとされるβカロテン生活習慣病予防に良いとされるカリウムを豊富に含み整腸作用がある食物繊維も多く便秘予防にも期待できます。 旬のかぼちゃを美味しく楽しみましょう</p>		<p>1 タンドリーチキン  450k</p>	<p>2 揚げ餃子あんかけ  490k</p>	<p>3 酢豚  480k</p>	4 お休み
<p>6 月見照焼ミートボール  500k</p>	<p>7 チキンカツ煮  510k</p>	<p>8 茄子のそぼろ炒め  480k</p>	<p>9 メンチカツ  470k</p>	<p>10 ヤンニョムチキン  530k</p>	11 お休み
13 お休み	<p>14 豚小間ポークチャップ  520k</p>	<p>15 鶏の唐揚げ  530k</p>	<p>16 和風ハンバーグ  530k</p>	<p>17 白身フライ  470k</p>	18 お休み
<p>20 チキン味噌カツ  520k</p>	<p>21 すき焼き風コロケ  480k</p>	<p>22 かに玉と焼売  500k</p>	<p>23 豚肉キムチ炒め #VALUE! 500k</p>	<p>24 鶏の塩唐揚げ  530k</p>	25 お休み
<p>27 ハムポテトサラダフライ  480k</p>	<p>28 ハンバーグデミソース  520k</p>	<p>29 鶏のネギ塩炒め  510k</p>	<p>30 ロールキャベツ  480k</p>	<p>31 コロケ2種  混ぜご飯 480k</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)