

手造り弁当の 味彩庵 10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
<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>											
		1	揚げ魚の和風あん 430k	2	カレーの西京焼き 370k	3	カレーのバジル焼き 360k	4	お休み		
6	サバの塩焼き 390k	7	サバの香草パン粉焼き 470k	8	サバの胡麻醤油焼き 390k	9	サバのムニエル 350k	10	サバの西京焼き 390k	11	お休み
13	お休み	14	メバルの塩麴焼き 370k	15	メバルの香草パン粉焼き 350k	16	揚げ魚のチリソース 430k	17	メバルのムニエル 330k	18	お休み
20	サワラのバジル焼き 350k	21	サワラのバター醤油焼き 330k	22	サワラの塩麴焼き 370k	23	サワラの香草パン粉焼き 350k	24	サワラの胡麻醤油焼き 380k	25	お休み
27	ホッケの七味焼き 360k	28	白身魚の磯辺揚げ 420k	29	ホッケのバター醤油焼き 320k	30	揚げ魚の野菜あん 430k	31	ホッケの塩焼き 360k		

※ 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)