

手造り弁当の 味彩庵 12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	
1	赤魚の バター醤油 焼き 330k	2	赤魚の 塩麴焼き 370k	3	赤魚の 香草パン 粉焼き 350k	4	赤魚の 胡麻醤油 焼き 混ぜご飯 370k	5	赤魚の ムニエル 330k	6	西京焼き 320k
8	サバの バジル焼き 350k	9	サバの バター醤油焼き 350k	10	サバの 塩焼き 390k	11	揚げ魚の 中華あん 430k	12	サバの 七味焼き 390k	13	ムニエル 350k
15	カレイの 西京焼き 370k	16	揚げ魚の チリソース 430k	17	カレイの バター醤油焼き 330k	18	カレイの 塩麴焼き 370k	19	カレイの 香草パン粉焼き 350k	20	胡麻醤油 焼き 360k
22	サワラの ムニエル 340k	23	サワラの 西京焼き 330k	24	サワラの バジル焼き 混ぜご飯 350k	25	サワラの バター醤油焼き 330k	26	カレー風 フリッター 430k	27	香草パン粉 焼き 350k
29	胡麻醤油 焼き 360k	30	お休み	31	お休み	お魚には、体づくりに欠かせない良質なたんぱく質や、脳や血管の健康を支えるDHA・EPAなどの不飽和脂肪酸が豊富に含まれています。肉類に比べて脂質が少なく、健康志向の方におすすめです。また、魚の種類によってビタミンDやカルシウムなどの栄養素も摂取でき、栄養バランスの整った食事が叶います。					

※ 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)