

手造り弁当の 味彩庵 6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
2 こぶしメンチカツ 470k	3 鶏天野菜あんかけ 490k	4 照り焼きハンバーグ 530k	5 豚焼肉 500k	6 鶏肉の夏野菜カレー炒め 490k	7 お休み
9 春巻き&焼壳 510k	10 コーンフライ 11 ひじきご飯 480k	12 チキンカツ丼 510k	13 肉団子酢豚風 480k	14 鶏の塩唐揚げ 530k	お休み
16 白身フライ 470k	17 厚切りハムカツ 500k	18 鶏の唐揚げ 530k	19 デミハンバーグ 520k	20 麻婆茄子 420k	21 お休み
23 チキンロールフライ 490k	24 南瓜コロッケ&エビフライ 25 510k	26 グリルチキン 510k	27 メンチカツ ピラフ風混ぜご飯 470k	28 揚げつくね 530k	お休み
30 ロースとんかつ 530k	<p>6月の旬野菜には、健康維持に役立つ栄養素がたっぷり含まれています。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・疲労回復:トマトやピーマンに含まれるビタミンCが、夏の疲れを回復させます。 ・水分補給:きゅうりやナスは水分が豊富で、脱水予防に役立ちます。 ・整腸作用:ズッキーニやゴーヤには食物繊維が含まれ、腸内環境を整えます。 ・抗酸化作用:ナスのポリフェノール、トマトのリコピンが活性酸素を抑え、美肌やアンチエイジングに効果的。 ・免疫力アップ:ピーマンのビタミンCやモロヘイヤのβカロテンが、免疫機能を高めます。 <p>旬の野菜を積極的に摂ることで、夏バテを防ぎ、健康的な体を維持できます。</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す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)

