

# 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&焼売  510k	10 コーンフライ  ひじきご飯 480k	11 チキンカツ煮  510k	12 肉団子酢豚風  480k	13 鶏の塩唐揚げ  530k	14 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 南瓜コロケ&エビフライ  510k	25 グリルチキン  510k	26 メンチカツ  ピラフ風混ぜご飯 470k	27 揚げつくね  530k	28 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"> <li>・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。</li> <li>・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。</li> <li>・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。</li> <li>・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。</li> <li>・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。</li> </ul> <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)