

手造り弁当の 味彩庵 8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	
		毎日暑い日が続きます。夏バテ防止には、こまめな水分補給、激しい温度差に注意する、睡眠時間を十分に取る。 また不足しやすいタンパク質やビタミン、ミネラルといった栄養素も意識して摂取しましょう。						1	赤魚の 塩麴焼き	2	お休み
									370k		
4	揚げ魚 チリソース	5	鮭の ムニエル	6	鮭の 西京焼き	7	鮭の バジル焼き	8	鮭の バター醤油 焼き	9	お休み
		430k	350k	380k	350k	350k					
11	お休み	12	ホッケの 胡麻醤油焼き	13	お休み	14	お休み	15	お休み	16	お休み
			360k								
18	サバの 塩焼き	19	サバの 香草パン粉 焼き	20	揚げ魚の ケチャップ あん	21	サバの ムニエル	22	白身魚の 磯辺揚げ	23	お休み
		390k	470k	420k	350k	420k					
25	カレイの バター醤油 焼き	26	カレイの 塩麴焼き	27	カレイの 香草パン粉焼き	28	カレイの 胡麻醤油焼き	28	カレイの ムニエル	30	お休み
		330k	370k	350k	370k	330k					

※ 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)