

手造り弁当の 味彩庵 9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 バジル焼き 340k	2 赤魚の バター醤油 焼き 330k	3 赤魚の 塩麴焼き 370k	4 赤魚の 香草パン粉 焼き 350k	5 赤魚の 胡麻醤油 焼き 370k	6 お休み
8 サワラの 西京焼き 330k	9 揚げ魚の ケチャップ あん 420k	10 サワラの バター醤油 焼き 330k	11 サワラの 塩麴焼き 370k	12 サワラの 香草パン粉 焼き 350k	13 お休み
15 お休み	16 ホッケの 西京焼き 360k	17 ホッケの バジル焼き 320k	18 揚げ魚の 中華あん 430k	19 ホッケの 塩焼き 360k	20 お休み
22 白身魚の 磯辺揚げ 420k	23 お休み	24 鮭の 西京焼き 380k	25 鮭の バジル焼き 350k	26 鮭の バター醤油 焼き 350k	27 お休み
29 カレイの 香草パン粉 焼き 350k	30 カレイの 胡麻醤油 焼き 370k	<p>—なぜ秋に食欲が増すのか？—</p> <p>①日照時間の減少とセロトニンの関係 セロトニン(別名:幸せホルモン)は満腹感を与えて食欲を抑える働きがあります</p> <p>②気温の低下による基礎代謝の上昇 涼しくなると体温を維持するためにエネルギー消費が増え、自然と食欲が高まります</p> <p>③夏バテからの回復 夏の暑さで落ちていた食欲が、秋の快適な気候によって回復し、食べる量が増えることも</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。 ※ 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)