

手造り弁当の 味彩庵 1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	
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。						2	お休み	2	お休み	3	お休み
5	メバルの ムニエル <div>330k</div>	6	メバルの 西京焼き <div>320k</div>	7	メバルの バジル焼き <div>340k</div>	8	メバルの バター醤油 焼き <div>330k</div>	9	メバルの 塩麴焼き <div>370k</div>	10	お休み
12	お休み	13	カレイの ムニエル <div>330k</div>	14	揚げ魚の 野菜あん <div>430k</div>			16	白身魚の 磯辺揚げ <div>420k</div>	17	お休み
							鶏ごぼうご飯 360k				
19	サワラの 香草パン粉 焼き <div>350k</div>	20	サワラの 胡麻醤油 焼き <div>380k</div>	21	サワラの ムニエル <div>340k</div>	22	サワラの 西京焼き <div>330k</div>	23	揚げ魚の 中華あん <div>430k</div>	24	お休み
26	赤魚の 塩麴焼き <div>370k</div>	27	赤魚の 香草パン粉 焼き <div>350k</div>	28		29	赤魚の ムニエル <div>330k</div>	30	赤魚の 西京焼き <div>320k</div>	31	お休み
					鮭と大根葉の混ぜご飯 370k						

※ 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)