


手造り弁当の 味彩庵 2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 | | | | | |
|---|----------------------------|----|-----------------------------|----|----------------------------|----|-----------------------------|----|------------------------------|-----|
| <p>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。</p> <p>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。</p> <div></div> | | | | | | | | | | |
| 2 | サバの バター醤油 焼き 350k | 3 | サバの 塩焼き 390k | 4 | サバの 香草パン粉 焼き 470k | 5 | サバの 胡麻醤油焼き 390k | 6 | サバの カレー風 フリッター 410k | お休み |
| 9 | メバルの バジル焼き 340k | 10 | メバルの バター醤油 焼き 330k | 11 | お休み | 12 | メバルの 香草パン粉 焼き 350k | 13 | 揚魚の 中華あん 430k | お休み |
| 16 | サワラの 西京焼き 330k | 17 | サワラの バジル焼き 350k | 18 | 白身魚の 磯辺揚げ 420k | 19 | サワラの 塩焼き 370k | 20 | サワラの 香草パン粉 焼き 350k | お休み |
| 23 | お休み | 24 | 揚魚の 野菜あんかけ 430k | 25 | カレイの バジル焼き 360k | 26 | カレイの バター醤油 焼き 330k | 27 | カレイの 胡麻醤油焼き 360k | お休み |

※ 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)