

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
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	サバの バター醤油 焼き	3	サバの 塩焼き	4	サバの 香草パン粉 焼き
	350k		390k		470k
					5
				6	サバの 胡麻醤油焼き
					390k
					6
				7	サバの カレー風 フリッター
					410k
					8
					お休み
9	メバルの バジル焼き	10	メバルの バター醤油 焼き	11	お休み
	340k		330k		
				12	メバルの 香草パン粉 焼き
					350k
				13	揚魚の 中華あん
					430k
					14
16	サワラの 西京焼き	17	サワラの バジル焼き	18	白身魚の 磯辺揚
	330k		350k		19
					サワラの 塩焼き
					20
				21	サワラの 香草パン粉 焼き
					350k
					22
23	お休み	24	揚魚の 野菜あんかけ	25	カレイの バジル焼き
			430k		26
					カレイの バター醤油 焼き
					27
				28	カレイの 胡麻醤油焼き
					360k
					29
					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す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)