

手造り弁当の 味彩庵 6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	ホッケの ムニエル 320k	2	ホッケの 塩焼き 360k	3	白身魚の 磯辺揚げ 420k	4	ホッケの バター醤油焼き 320k	5	ホッケの 七味焼き 360k	6	お休み
8	メバルの 胡麻醤油 焼き 370k	9	揚げ魚の ケチャップ あん 430k	10	メバルの 塩麴焼き 混ぜご飯 350k	11	メバルの バジル焼き 340k	12	メバルの バター醤油 焼き 330k	13	お休み
15	鮭の 香草パン粉焼き 360k	16	鮭の 胡麻醤油 焼き 380k	17	鮭の ムニエル 350k	18	鮭の 塩麴焼き 380k	19	鮭の バジル焼き 350k	20	お休み
22	カレイの 西京焼き 370k	23	揚げ魚の 野菜あん 430k	24	カレイの 胡麻醤油 焼き 360k	25	カレイの ムニエル 混ぜご飯 360k	26	カレイの 塩麴焼き 370k	27	お休み
29	サワラの バター醤油焼き 330k	30	サワラの 西京焼き 330k	<p>☆お魚の健康効果について☆ 魚を週に2回以上食べると心臓病の発症が減り、寿命を伸ばせるという研究が発表されております。魚に含まれるDHA(ドコサヘキサ塩酸)やEPA(エイコサペンタエン酸)には、血液をサラサラにする作用があり、心疾患や脳血管疾患などの予防に効果的と言われております。</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)