

スペシャル SPECIAL



おいしい料理は
愛情と工夫から

今月の
メニュー

7月

2018/7/1~7/31

ローカロリー食材

健康応援団

今月の登場日

3日(火)・25日(水)など

対象食材：こんにやく

ダイエットの定番!

こんにやくは、97%が水分で残りの3%がグルコマンナンという水溶性食物繊維です。この食物繊維は、消化されずに腸まで届き、腸内で体内の老廃物や毒素を吸収し体外に排出する働きがあります。このため、便秘予防、糖尿病予防に役立ちます。またこんにやくはローカロリーであるため(ほとんど水分)、ダイエットに適していると言われています。



今月のおすすめメニュー!!

6日に『ハーフカレー』がお弁当に付きます。どうぞご賞味下さい。夏の食中毒防止強化月間中、炊き込みご飯の提供はございません。ご了承下さい。

10日 エビ鹿の子揚げ・豚キムチ



19日 ビシソワーズフライ・チキンピカタ



ごはんの栄養量は420kcal(250gあたり)です。栄養素にはごはんの成分も含まれます。

夏の食中毒防止強化月間：2018年5月1日～2018年10月31日

月 Monday

2日 たわしの日

春巻き
豆腐ハンバーグ

777 kcal 蛋白質 27.1g 脂質 18.1g 塩分 3.4g

9日 ジェットコースターの日

竹輪の天ぷらあんからめ
うずら串フライ

733 kcal 蛋白質 19.2g 脂質 14.2g 塩分 2.9g



この弁当箱でご提供させていただきます。

23日 米騒動の日

フライドチキン
もちし焼き

729 kcal 蛋白質 16.1g 脂質 15.5g 塩分 2.6g

30日 梅干の日

ウィンナーフライ
豆腐ハンバーグ

770 kcal 蛋白質 22.6g 脂質 19.1g 塩分 2.8g

火 Tuesday

3日 ソフトクリームの日

タコキャベツカツ
チリソースボール

764 kcal 蛋白質 17.2g 脂質 13.4g 塩分 3.0g

10日 納豆の日

エビ鹿の子揚げ
豚キムチ

738 kcal 蛋白質 23.6g 脂質 15.1g 塩分 2.9g

17日 東京の日

エビフライ
チキンステーキ

771 kcal 蛋白質 22.3g 脂質 18.4g 塩分 3.3g

24日 劇画の日

味噌カツ

959 kcal 蛋白質 32.4g 脂質 33.2g 塩分 3.3g

31日 こだまの日

イカフライ
ジャンボミートボール

746 kcal 蛋白質 23.4g 脂質 14.7g 塩分 3.1g

水 Wednesday

4日 梨の日

鶏の唐揚げあんからめ
サンマの塩焼き

837 kcal 蛋白質 36.7g 脂質 29.4g 塩分 3.2g

11日 世界人口デー

サケの塩焼き
焼売

697 kcal 蛋白質 24.7g 脂質 11.4g 塩分 3.3g

18日 光化学スモッグの日

アジフライ
ミートボール

782 kcal 蛋白質 21.7g 脂質 26.0g 塩分 2.6g

25日 味の素の日

イワシフライ
ハムステーキ

729 kcal 蛋白質 18.8g 脂質 14.1g 塩分 2.7g

木 Thursday

5日 穴子の日

エビカツ
ペッパーステーキ

748 kcal 蛋白質 29.7g 脂質 10.5g 塩分 3.2g

12日 人間ドックの日

オムレツ
チーズハンバーグ

748 kcal 蛋白質 22.4g 脂質 18.7g 塩分 2.3g

19日 女性大臣の日

ビシソワーズフライ
チキンピカタ・ウィンナー

831 kcal 蛋白質 28.9g 脂質 23.5g 塩分 2.6g

26日 幽霊の日

おろしハンバーグ

937 kcal 蛋白質 30.5g 脂質 28.7g 塩分 3.3g

金 Friday

6日 公認会計士の日

ハーフカレー
オムレツ・ウィンナー

849 kcal 蛋白質 20.7g 脂質 25.5g 塩分 3.4g

13日 オカルト記念日

イカメンチカツ
豆腐ステーキ

731 kcal 蛋白質 18.7g 脂質 16.8g 塩分 3.0g

20日 ハンバーガーの日

ハムカツ
お好み焼き

748 kcal 蛋白質 17.7g 脂質 15.5g 塩分 3.2g

27日 スイカの日

鶏の唐揚げ
サバの塩焼き

937 kcal 蛋白質 39.5g 脂質 38.8g 塩分 3.6g

下記ホームページでもメニュー表を
ご覧いただけます。
是非ご利用下さい。

スマホでQRコードからアップ!

