

# お弁当

今月の  
メニュー

# 6月

2019/6/1～6/30

おいしい料理は  
愛情と工夫から

健康調味料の  
代表格

## 健康応援団

今月の登場日  
10日(月)など

対象食材：酢の物

疲れた体エネルギーを!

酢の主成分である酢酸には疲労回復・血糖値の上昇を抑える・血圧を下げる・便秘を和らげるといった効果があり、また酢の酸味や匂いは唾液や胃酸の分泌を促進し、食欲を増進させ、消化吸収を助ける働きもします。これからもっと暑くなります。お酢を使った料理を食べて、元気に夏を迎えましょう!



## 今月のおすすめメニュー!!

7日に『ハーフカレー』がお弁当に付きます。また、11日(火)は新メニュー「チキンオープン焼き」「きみトロつくね」が登場します。どうぞご賞味下さい。



この弁当箱でご提供させていただきます。

11日 チキンオープン焼き・きみトロつくね

28日 エビと茄子の天ぷら・焼きサンマ

新メニュー!

NO IMAGE



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：2019年5月1日～2019年10月31日

月 Monday	火 Tuesday	水 Wednesday	木 Thursday	金 Friday
<p>3日 測量の日</p> <p>もちもちフライ お好み焼き</p> <p>741 kcal たんぱく質 16.0g 脂質 13.0g 塩分 3.0g</p>	<p>4日 虫の日</p> <p>カレーうどんフライ フィッシュソーセージ</p> <p>821 kcal たんぱく質 20.8g 脂質 18.6g 塩分 2.9g</p>	<p>5日 環境の日</p> <p>ハンバーグ オムレツフライ</p> <p>834 kcal たんぱく質 25.6g 脂質 22.8g 塩分 3.1g</p>	<p>6日 楽器の日</p> <p>エビフライ しそ鶏つくね</p> <p>686 kcal たんぱく質 19.4g 脂質 10.9g 塩分 3.2g</p>	<p>7日 母親大会記念日</p> <p>ハーフカレー ハムカツ</p> <p>886 kcal たんぱく質 19.4g 脂質 28.6g 塩分 3.4g</p>
<p>10日 時の記念日</p> <p>八宝菜フライ もろこし焼き</p> <p>726 kcal たんぱく質 22.6g 脂質 16.7g 塩分 2.8g</p>	<p>11日 雨漏り点検の日</p> <p>チキンオープン焼き きみトロつくね</p> <p>798 kcal たんぱく質 24.3g 脂質 16.1g 塩分 3.1g</p> <p>新メニュー!</p> <p>NO IMAGE</p>	<p>12日 恋人の日</p> <p>味噌カツ 海鮮豆腐ステーキ</p> <p>752 kcal たんぱく質 20.0g 脂質 16.3g 塩分 2.8g</p>	<p>13日 鉄人の日</p> <p>サバの塩焼き 竹輪とカニカマの天ぷら</p> <p>820 kcal たんぱく質 23.5g 脂質 24.6g 塩分 3.1g</p>	<p>14日 フラッグデー</p> <p>鶏の唐揚げ フーヨーハイ</p> <p>872 kcal たんぱく質 18.1g 脂質 28.5g 塩分 2.6g</p>
<p>17日 おまわりさんの日</p> <p>ハッシュドビーフフライ ベーコンポテトバーグ</p> <p>844 kcal たんぱく質 23.4g 脂質 23.2g 塩分 3.3g</p>	<p>18日 海外移住の日</p> <p>ししゃもフライ ミートオムレツ</p> <p>727 kcal たんぱく質 28.6g 脂質 18.7g 塩分 3.1g</p>	<p>19日 ベースボール記念日</p> <p>焼肉 ホッケの塩焼き</p> <p>726 kcal たんぱく質 33.6g 脂質 14.9g 塩分 3.2g</p>	<p>20日 ペパーミントデー</p> <p>イカ磯辺揚げ ミートボール</p> <p>736 kcal たんぱく質 19.4g 脂質 4.9g 塩分 2.6g</p>	<p>21日 スナックの日</p> <p>三角春巻き 鶏味噌焼き</p> <p>817 kcal たんぱく質 22.3g 脂質 20.6g 塩分 3.2g</p>
<p>24日 UFO記念日</p> <p>イワシ梅しそフライ ペッパーステーキ</p> <p>723 kcal たんぱく質 18.8g 脂質 11.9g 塩分 3.0g</p>	<p>25日 住宅デー</p> <p>油淋鶏 海鮮チヂミ</p> <p>854 kcal たんぱく質 29.2g 脂質 30.0g 塩分 2.8g</p>	<p>26日 露天風呂の日</p> <p>玉子サラダフライ ハムステーキ</p> <p>779 kcal たんぱく質 28.8g 脂質 18.6g 塩分 3.2g</p>	<p>27日 ちらし寿司の日</p> <p>ササミカツ チーズハンバーグ</p> <p>810 kcal たんぱく質 25.6g 脂質 20.9g 塩分 3.2g</p>	<p>28日 パフェの日</p> <p>エビと茄子の天ぷら 焼きサンマ</p> <p>836 kcal たんぱく質 26.7g 脂質 26.6g 塩分 2.7g</p> <p>おすすめ</p>

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!

