

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

3日 もちもちフライ お好み焼き
測量の日

741 kcal
たんぱく質 16.0g 脂質 13.0g 塩分 3.0g

10日 八宝菜フライ もろこし焼き
時の記念日

726 kcal
たんぱく質 22.6g 脂質 16.7g 塩分 2.8g

17日 ハッシュドビーフフライ ペーコンポテトバーグ
おまわりさんの日

844 kcal
たんぱく質 23.4g 脂質 23.2g 塩分 3.3g

24日 イワシ梅しそフライ ペッパーステーキ
UFO記念日

723 kcal
たんぱく質 18.8g 脂質 11.9g 塩分 3.0g

火 Tuesday

4日 カレールウフライ フィッシュソーセージ
虫の日

821 kcal
たんぱく質 20.8g 脂質 18.6g 塩分 2.9g

11日 チキンオープン焼き きみトロつくね
雨漏り点検の日
新メニュー!

798 kcal
たんぱく質 24.3g 脂質 16.1g 塩分 3.1g NO IMAGE

18日 ししゃもフライ ミートオムレツ
海外移住の日

727 kcal
たんぱく質 28.6g 脂質 18.7g 塩分 3.1g

25日 油淋鶏 海鮮チヂミ
住宅デー

854 kcal
たんぱく質 29.2g 脂質 30.0g 塩分 2.8g

水 Wednesday

5日 ハンバーグ オムレツフライ
環境の日

834 kcal
たんぱく質 25.6g 脂質 22.8g 塩分 3.1g

12日 味噌カツ 海鮮豆腐ステーキ
恋人の日

752 kcal
たんぱく質 20.0g 脂質 16.3g 塩分 2.8g

19日 焼肉 ホッケの塩焼き
ベースボール記念日

726 kcal
たんぱく質 33.6g 脂質 14.9g 塩分 3.2g

26日 玉子サラダフライ ハムステーキ
露天風呂の日

779 kcal
たんぱく質 28.8g 脂質 18.6g 塩分 3.2g

木 Thursday

6日 エビフライ しそ鶏つくね
楽器の日

686 kcal
たんぱく質 19.4g 脂質 10.9g 塩分 3.2g

13日 サバの塩焼き 竹輪とカニカマの天ぷら
鉄人の日

820 kcal
たんぱく質 23.5g 脂質 24.6g 塩分 3.1g

20日 イカ磯辺揚げ ミートボール
ペーミンデー

736 kcal
たんぱく質 19.4g 脂質 4.9g 塩分 2.6g

27日 ササミカツ チーズハンバーグ
ちらし寿司の日

810 kcal
たんぱく質 25.6g 脂質 20.9g 塩分 3.2g

金 Friday

7日 ハーフカレー ハムカツ
母親大会記念日

886 kcal
たんぱく質 19.4g 脂質 28.6g 塩分 3.4g

14日 鶏の唐揚げ フーヨーハイ
フラッグデー

872 kcal
たんぱく質 18.1g 脂質 28.5g 塩分 2.6g

21日 三角春巻き 鶏味噌焼き
スナックの日

817 kcal
たんぱく質 22.3g 脂質 20.6g 塩分 3.2g

28日 エビと茄子の天ぷら 焼きサンマ
パフェの日
おすすめ

836 kcal
たんぱく質 26.7g 脂質 26.6g 塩分 2.7g

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!

