

お弁当

おいしい料理は
愛情と工夫から

今月の
メニュー

2019/7/1~7/31

滋養強壮!

健康応援団

今月の登場日
17日(水)・24日(水)など

対象食材：ニラ

食べる整腸剤!

ニラはネギ科の植物で、見た目どおり食物繊維を多く含みます。また硫化アリル(アリシン)による消化液の分泌促進・代謝向上、抗酸化物質類による血流改善で体を温める作用など、総合的に消化器官を助ける働きがあり、便秘改善や食欲増進に効果があります。暑い夏を迎える前に、しっかり食べられる体作り、しませんか?



今月のおすすめメニュー!!

5日に『ハーフカレー』がお弁当に付きます。また、17日(水)久々に「酢豚」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。

17日 酢豚



26日 豚しゃぶ



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>1日 エビフライ タンドリーチキン プール開き</p> <p>801 kcal 蛋白質 25.2g 脂質 21.4g 塩分 3.0g</p>	<p>2日 赤魚の西京焼き たっぷりコーンフライ うどんの日</p> <p>721 kcal 蛋白質 22.5g 脂質 16.1g 塩分 2.2g</p>	<p>3日 豆腐ハンバーグ 海鮮串カツ ソフトクリームの日</p> <p>762 kcal 蛋白質 23.5g 脂質 17.7g 塩分 3.1g</p>	<p>4日 クラッシュハムカツ ポテチキンロール 梨の日</p> <p>783 kcal 蛋白質 21.1g 脂質 19.9g 塩分 2.5g</p>	<p>5日 ハーフカレー 牛肉コロッケ アナゴの日</p> <p>975 kcal 蛋白質 20.4g 脂質 31.3g 塩分 3.6g</p>
<p>8日 フライドチキン 葱オムレツ 中国茶の日</p> <p>731 kcal 蛋白質 14.3g 脂質 14.3g 塩分 2.7g</p>	<p>9日 もちもちフライ 照り焼きハンバーグ ジエトコースターの日</p> <p>756 kcal 蛋白質 12.9g 脂質 9.2g 塩分 1.8g</p>	<p>10日 いわしフライ ミートボール 納豆の日</p> <p>797 kcal 蛋白質 14.9g 脂質 12.8g 塩分 2.3g</p>	<p>11日 海鮮ステーキ 蓮根の挟み揚げ 真珠記念日</p> <p>755 kcal 蛋白質 19.3g 脂質 17.3g 塩分 2.7g</p>	<p>12日 サバの塩焼き 味噌カツ ナイフの日</p> <p>868 kcal 蛋白質 28.7g 脂質 25.4g 塩分 3.3g</p>
<p>15日 海の日 海の日</p>	<p>16日 白身魚フライマリネ きみトロ肉団子 虹の日</p> <p>778 kcal 蛋白質 22.0g 脂質 16.4g 塩分 3.0g</p>	<p>17日 酢豚 ニラ饅頭 漫画の日</p> <p>844 kcal 蛋白質 18.3g 脂質 25.7g 塩分 2.9g</p> <p>おすすめ</p>	<p>18日 サケの塩焼き 天ぷら 防犯の日</p> <p>873 kcal 蛋白質 28.3g 脂質 27.7g 塩分 2.6g</p>	<p>19日 フーヨーハイ ササミチーズカツ 女性大臣の日</p> <p>725 kcal 蛋白質 12.8g 脂質 10.2g 塩分 2.1g</p>
<p>22日 卵の花フライ チリソースボール ナツの日</p> <p>790 kcal 蛋白質 14.6g 脂質 14.1g 塩分 2.3g</p>	<p>23日 竹輪の天ぷら チキンスターキ カシスの日</p> <p>847 kcal 蛋白質 26.4g 脂質 23.1g 塩分 3.0g</p>	<p>24日 エビの鹿の子揚げ ホッケの塩焼き かき氷の日</p> <p>722 kcal 蛋白質 30.3g 脂質 12.6g 塩分 3.3g</p>	<p>25日 イカ香味揚げ ペッパーステーキ 劇画の日</p> <p>755 kcal 蛋白質 24.2g 脂質 10.3g 塩分 3.3g</p>	<p>26日 豚しゃぶ うすら玉子串フライ 幽霊の日</p> <p>836 kcal 蛋白質 31.1g 脂質 26.6g 塩分 2.5g</p> <p>おすすめ</p>
<p>29日 アジフライ 鶏金平包み焼き 福神漬の日</p> <p>734 kcal 蛋白質 21.5g 脂質 27.0g 塩分 2.9g</p>	<p>30日 横すか海軍カレーコロッケ オムレツ 梅干の日</p> <p>788 kcal 蛋白質 17.5g 脂質 18.8g 塩分 3.2g</p>	<p>31日 エビフライ 華焼売 蓄音機の日</p> <p>707 kcal 蛋白質 15.4g 脂質 14.1g 塩分 3.2g</p>	<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。</p> <p>スマホでQRコードからアップ!</p>	