

# お弁当



## 今月のおすすめメニュー!!

今月は3日に『ハーフカレー』がお弁当に付きます。



2022

おいしい料理は  
愛情と工夫から

今月の  
メニュー

6月

8日

サケの塩焼き／蓮根・南瓜の天ぷら



29日

ベーコンマスタードフライ・イカバーグ



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：2022年5月1日～2022年10月31日

月

Monday

火

Tuesday

水

Wednesday

木

Thursday

金

Friday

健康応援団

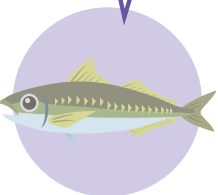
今月の登場日  
6日

対象食材：アジ

アジを食べて健康的な日々を！

アジの名前の由来として、「味が良いから『アジ』と名付けられた」という説があります。真偽のほどはわかりませんが、それくらいアジは美味しいということです。旨味成分と脂質をバランス良く含んでおり、いろいろな料理に使われています。旬のアジは、さらに脂がのって大変美味です。良質なたんぱく質やDHA・EPAなどの脂質、カリウムやカルシウムなどのミネラルが豊富で、丈夫な骨つくりや、生活習慣病予防に効果が期待できます。美味しいだけでなく、身体により成分が沢山詰まっている『アジ』を食べて健康的に過ごしましょう！

味が良いから  
『アジ』?!



6日

アジ大葉フライ  
バーグピカタ



735 kcal  
たんぱく質 22.0g  
脂質 12.7g  
塩分 2.3g

7日

鶏天ぷら  
フィッシュソーセージ



762 kcal  
たんぱく質 26.3g  
脂質 20.1g  
塩分 2.8g

1日

九条ネギのオムレツ  
鶏のから揚げ



733 kcal  
たんぱく質 22.5g  
脂質 18.6g  
塩分 3.1g

2日

豆腐ハンバーグ  
ウィンナーフライ



714 kcal  
たんぱく質 24.3g  
脂質 14.8g  
塩分 3.1g

3日

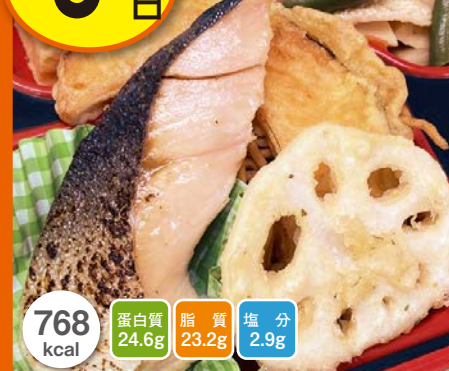
コロッケ  
ハーフカレー



891 kcal  
たんぱく質 18.5g  
脂質 27.3g  
塩分 3.8g

8日

サケの塩焼き  
蓮根・南瓜の天ぷら



768 kcal  
たんぱく質 24.6g  
脂質 23.2g  
塩分 2.9g

9日

玉子サラダフライ  
チリソースボール



744 kcal  
たんぱく質 22.4g  
脂質 18.2g  
塩分 3.0g

10日

イカフライ  
海鮮チヂミ



713 kcal  
たんぱく質 20.6g  
脂質 14.3g  
塩分 3.2g

15日

豚焼き肉  
かに棒・筍の天ぷら



811 kcal  
たんぱく質 28.0g  
脂質 25.9g  
塩分 2.9g

16日

味噌カツ  
キャベツ焼き



759 kcal  
たんぱく質 22.1g  
脂質 18.4g  
塩分 2.7g

17日

竹輪の天ぷら  
サバの塩焼き



784 kcal  
たんぱく質 25.2g  
脂質 21.1g  
塩分 2.4g

22日

チキン竜田揚げ  
イカステーキ



783 kcal  
たんぱく質 28.2g  
脂質 20.7g  
塩分 2.5g

23日

サクサクコロッケ  
ハムステーキ



808 kcal  
たんぱく質 23.1g  
脂質 24.6g  
塩分 3.0g

24日

白身魚フライ  
タンドリーチキン



746 kcal  
たんぱく質 24.6g  
脂質 15.8g  
塩分 3.2g

29日

ベーコンマスタードフライ  
イカバーグ



743 kcal  
たんぱく質 25.4g  
脂質 16.1g  
塩分 3.1g

30日

鶏のから揚げ  
チヂミ



751 kcal  
たんぱく質 20.1g  
脂質 15.0g  
塩分 2.4g

弊社のごはんは  
愛知県産の  
コシヒカリ・  
あいちのかおり  
(令和3年産)を  
使用しております。



日本ケータリング株式会社

〒488-0838 愛知県尾張旭市庄中町二丁目13番地2

URL [www.nihon-catering.co.jp/](http://www.nihon-catering.co.jp/)

TEL 0561-53-4741(代) FAX 0561-54-3279



■食材仕入の都合によりメニュー変更する場合があります。■食品衛生上当日の午後2時までにお召し上がりください。■容器は電子レンジにはかけられません。