

お弁当



今月のおすすめメニュー!!

今月は、5日に『ハーフカレー』がお弁当に付きます。
また、10日と24日は炊込みご飯が登場します。こちら是非ご賞味下さい。

2024

おいしい料理は
愛情と工夫から

今月の
メニュー

4月

5日

ハーフカレー・メンチカツ



30日

カレーコロッケ・イカ焼売



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。

月 Monday

1日

タンフリーチキン
イカフリッター



732 kcal
蛋白質 23.2g
脂質 17.5g
塩分 1.6g

火 Tuesday

2日

ハムカツ
海鮮焼売



771 kcal
蛋白質 22.1g
脂質 19.4g
塩分 3.1g

水 Wednesday

3日

カニ足フライ
軟骨入り鶏つくね



673 kcal
蛋白質 15.2g
脂質 14.3g
塩分 3.0g

木 Thursday

4日

鶏の唐揚げ
菜の花入りオムレツ



741 kcal
蛋白質 21.9g
脂質 17.6g
塩分 2.6g

金 Friday

5日

ハーフカレー
メンチカツ



894 kcal
蛋白質 16.7g
脂質 27.2g
塩分 3.8g

8日

筍コロッケ
お好み焼き



802 kcal
蛋白質 21.6g
脂質 17.5g
塩分 2.8g

9日

ハンバーグ
エビフライ



751 kcal
蛋白質 22.9g
脂質 12.2g
塩分 2.5g

10日

炊込みごはん
サバの塩焼き・さつま芋・茄子の天ぷら



758 kcal
蛋白質 22.1g
脂質 16.6g
塩分 3.1g

11日

ゴマ油香る塩じゃがコロッケ
焼売



727 kcal
蛋白質 16.1g
脂質 17.1g
塩分 2.0g

12日

回鍋肉
オムレツ



759 kcal
蛋白質 24.0g
脂質 19.8g
塩分 3.1g

15日

アジフライ
ミートボール



751 kcal
蛋白質 23.2g
脂質 12.9g
塩分 3.5g

16日

ネギ焼き
春巻き



784 kcal
蛋白質 13.4g
脂質 17.3g
塩分 3.3g

17日

シャキシャキ筍の豆腐ステーキ
イカフライ



704 kcal
蛋白質 23.2g
脂質 11.5g
塩分 3.4g

18日

すき煮
煮玉子



806 kcal
蛋白質 22.1g
脂質 17.5g
塩分 2.3g

19日

味噌カツ
シーフードステーキ



859 kcal
蛋白質 27.1g
脂質 18.9g
塩分 3.2g

22日

白身魚フライ
照焼きチキン



722 kcal
蛋白質 24.1g
脂質 14.1g
塩分 1.9g

23日

海鮮串カツ
豆腐ハンバーグ



718 kcal
蛋白質 20.5g
脂質 11.4g
塩分 3.1g

24日

炊込みごはん
大葉巻きつくね・竹輪の天ぷら



685 kcal
蛋白質 16.3g
脂質 12.8g
塩分 1.9g

25日

コーンコロッケ
チーズハンバーグ



811 kcal
蛋白質 23.7g
脂質 20.0g
塩分 2.5g

26日

サケの塩焼き
野菜肉巻きフライ



790 kcal
蛋白質 27.4g
脂質 22.5g
塩分 2.6g

昭和の日



30日

カレーコロッケ
イカ焼売



734 kcal
蛋白質 20.9g
脂質 15.5g
塩分 3.4g

健康応援団

今月の登場日

5日、16日、25日など

対象食材: キャベツ

甘くて柔らかい春の味!

4月は春キャベツが採れる季節です。春頃に収穫されるキャベツを春キャベツと呼びますが、通常のキャベツとの違いは収穫時期だけではありません。通常のキャベツよりも葉の巻きがゆるく、瑞々しくて柔らかいのが特徴です。また、旨味成分のグルタミン酸が豊富で甘みが強いのの特徴です。栄養面では、春キャベツは通常のキャベツより緑色が濃いため、美肌やエイジングケアに役立つβカロテンが豊富に含まれています。瑞々しく優しい味わいの春キャベツは今の時期にしかないので、ぜひ味わってみて下さい。

春キャベツを
食べよう!



この弁当箱でご提供させていただきます。

