

お弁当

2025

7月

おいしい料理は
愛情と工夫から

今月の
メニュー

アジの
優れた
栄養!!

健康
応援団

対象食材: アジ

低カロリーで栄養たっぷり!

アジには鉄やビタミンDをはじめ、DHAやEPAなど、身体にうれしい栄養素を含んでいます。特にDHAとEPAは動脈硬化や脳卒中の予防・中性脂肪の低下など、さまざまな働きが期待されています。鮭、サバに比べるとアジはもっとも低カロリーでカロリーを抑えながら魚から摂りたい栄養素を摂るのに役立ちます。アジの旬は、種類や地域によって異なりますが、基本的な旬は5~8月と春から夏ごろにかけてです。旬のアジは脂がのっており、EPAやDHAも豊富であると考えられます。旬の時期には積極的に取り入れましょう。



今月の登場日
14・17日

今月の

おすすめメニュー

今月は、4日に「**ハーフカレー**」がお弁当に付きます。
どうぞご賞味下さい。

4日



ハーフカレー・野菜コロッケ

25日



超!!厚切りハムカツ

※実際の盛付けとは
異なります。

夏の食中毒防止強化月間：2025年5月1日～2025年10月31日

月 Monday

6月から麦ごはんが登場します。
豊富な食物繊維で
健康を意識している人に
おすすめです。
是非ご賞味ください。



7日

イカの天ぷら
フィッシュソーセージ



706 kcal 蛋白質 21.9g 脂質 14.0g 塩分 3.5g

14日

美味しい真アジフライ



748 kcal 蛋白質 22.8g 脂質 14.5g 塩分 1.6g

海の日



28日

エビフライ
ジャンボミートボール



672 kcal 蛋白質 20.5g 脂質 10.3g 塩分 3.1g

火 Tuesday

1日

豚肉の天ぷら
サバの塩焼き



796 kcal 蛋白質 22.9g 脂質 20.7g 塩分 2.2g

8日

白身魚フライ
ミートボール



711 kcal 蛋白質 19.2g 脂質 12.8g 塩分 3.5g

15日

春巻き
海鮮ステーキ



769 kcal 蛋白質 19.3g 脂質 16.0g 塩分 3.2g

22日

コーンコロッケ
枝豆焼売



760 kcal 蛋白質 18.6g 脂質 16.1g 塩分 1.9g

29日

鶏肉の中華炒め
お好み風オムレツ



735 kcal 蛋白質 22.9g 脂質 18.8g 塩分 2.0g

水 Wednesday

2日

照焼きハンバーグ
海鮮串カツ



725 kcal 蛋白質 21.0g 脂質 13.7g 塩分 2.5g

9日

ササミの天ぷら
お好み焼き



732 kcal 蛋白質 28.0g 脂質 15.1g 塩分 2.5g

16日

麦ごはん
カレーコロッケピリ辛フランク



745 kcal 蛋白質 18.2g 脂質 20.4g 塩分 2.6g

23日

カリカリササミ揚げ
チヂミ



666 kcal 蛋白質 15.6g 脂質 8.4g 塩分 2.5g

30日

ゴマ油香る塩じゃがコロッケ
ネギ焼き



675 kcal 蛋白質 14.4g 脂質 12.2g 塩分 2.1g

木 Thursday

3日

鶏肉の味噌炒め
欧風ペイクドエッグ



675 kcal 蛋白質 22.7g 脂質 14.1g 塩分 2.2g

10日

鶏の唐揚げ
海鮮焼売



727 kcal 蛋白質 20.7g 脂質 19.1g 塩分 2.6g

17日

アジの竜田揚げ
ほうれん草オムレツ



766 kcal 蛋白質 23.5g 脂質 13.6g 塩分 2.2g

24日

豚焼肉
南瓜・カニ棒の天ぷら



757 kcal 蛋白質 22.3g 脂質 18.9g 塩分 2.1g

31日

鶏唐揚げの餡からめ
蓮根まんじゅう



762 kcal 蛋白質 19.2g 脂質 16.9g 塩分 2.9g

金 Friday

4日

ハーフカレー
野菜コロッケ



849 kcal 蛋白質 15.4g 脂質 21.4g 塩分 3.3g

11日

竹輪の磯辺揚げ
山芋焼き



705 kcal 蛋白質 19.8g 脂質 11.1g 塩分 2.7g

18日

味噌カツ
ロールキャベツ



733 kcal 蛋白質 23.0g 脂質 18.7g 塩分 3.5g

25日

超!!厚切りハムカツ



796 kcal 蛋白質 20.0g 脂質 16.3g 塩分 3.1g

当社ホームページでも
メニュー表を
ご覧いただけます。
是非ご利用下さい。

NCC 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/

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。