

2018. 8月

夏だ!

ヘルシーメニュー

海水浴



お申し込みは



TEL: 075-681-7544
FAX: 075-682-5401

ご注文は 前日まで お願いします。



1水
ユーランチー ¥660kcal
さつまいものレモン煮

2木
白身フライ〜外側カリ〜 ¥659kcal
ミンチと大豆のトマト煮

3金
豚のネギ塩炒め ¥626kcal
キャベツカニマヨサラダ

注：写真はイメージなので内容は多少なり異なる場合がございます。

お弁当箱の中に、割り箸・ゴミ等を入れないようご協力をお願いします。



いちばん

検索

6月
チャプチェ ¥631kcal
ブロッコリーサラダ

7火
きのこすき焼き ¥650kcal
キャベツと卵の中華炒め

8水
肉団子トマトソース ¥665kcal
こんにゃく梅肉和え

9木
ささみ天〜カレーソース〜 ¥660kcal
さつまいも甘辛炒め

10金
和風弁当 ¥660kcal
冷やし♪茶そば

人気!メニュー!

あっさり♪さっぱり♪
和風弁当
冷やし♪茶そば
ひじきのたいたん
さぼろちらし寿司

13月 . 14火 . 15水
お盆休み

16木
お休み
ヘルシーメニューはありません。
※日替りをお召し上がりください。

17金
お休み
ヘルシーメニューはありません。
※日替りをお召し上がりください。

20月
レモン風味海鮮炒め ¥587kcal
カリフラワーサラダ

21火
手作りチキン南蛮 ¥748kcal
さっぱり!春雨サラダ

22水
天ぷら盛り合わせ 山菜ごはん ¥533kcal
筑前煮

23木
肉じゃが ¥524kcal
豚肉のポパイ炒め

24金
さばの竜田揚げ ¥605kcal
ゴーヤチャンプルー

プロテイン強化メニュー

8月23日(木)

- 肉じゃが
- 豚肉のポパイ炒め

たんぱく質は、炭水化物、脂質と合わせて三大栄養素と呼ばれています。主に人間の筋肉や臓器の材料になっている大事な栄養素で、主にアミノ酸によって構成されています。肉や魚由来の「動物性たんぱく質」と大豆、小麦など由来の「植物性たんぱく質」に分けられ、含まれるアミノ酸のバランスが違います。どちらか片方だけたくさん摂っても十分なたんぱく質が生成されません。肉や卵だけを意識するのではなく、大豆や小麦も欠かさないようにしましょう。



27月
鶏の甘酢あんかけ ¥642kcal
シーフードと春雨の炒め物

28火
ソース焼きそば ¥553kcal
こんにゃく金平

29水
白身天の黒酢ソース ¥633kcal
オムレツ

30木
茄子のみそ炒め ¥602kcal
小松菜七味和え

31金
 Grillチキン〜たらこ外側カリ〜 ¥651kcal
いんげんソテー

仕入れの都合により
メニューを多少変更させて頂く場合があります。
午後2時までにお召し上がりください。



お届けの弁当容器は 電子レンジに対応していません。

※お米は国産を使用しています。