

# 5月ヘルシーメニュー

ウェブも見てね!



## いちばん

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。



<b>1火</b> <p>アジフライ~タルタルソース~ 豚肉とアスパラのバター炒め 637kcal</p>	<b>2水</b> <p>ミックスグリル マカロニサラダ 667kcal</p>	<b>3木</b> <p>憲法記念日</p>	<b>4金</b> <p>みどりの日</p>
--	---	---------------------------	---------------------------

**pick up**

5月11日(金) **鶏の塩麴焼き**

塩麴とは、字の通り「塩」と「麴」を発酵させて作ったものです。

塩麴を使うことで・・・食材に甘みや旨みをプラス  
↓  
塩の代わりに使えば塩分量を少なくすることが出来る!  
そして、ドレッシングや漬物にも使える万能調味料!



栄養面では、食事から摂らなければいけない「必須アミノ酸」、代謝をあげる「ビタミンB群」、発酵食品に含まれる「乳酸菌」が腸内環境を良くします。



<b>7月</b> <p>豚玉丼 ブロッコリーサラダ 558kcal</p>	<b>8火</b> <p>揚げだし豆腐きのこあん とり肉じゃが 752kcal</p>	<b>9水</b> <p>鶏竜田~野菜おろしソース~ アスパラとベーコンのバターソテー 720kcal</p>	<b>10木</b> <p>肉豆腐 キャベツと卵のソテー 652kcal</p>	<b>11金</b> <p>鶏の塩麴焼き 644kcal ツナ入り和風ポテトサラダ 474kcal</p>
---	--	--	---	--

5月30日(水) **揚げ鯖のしょうがあんかけ**

サバにはDHA・EPAがたっぷり含まれています  
DHA (ドコサヘキサエン酸)  
脳や神経組織の発育や機能の維持において重要な働きをすることが知られています。  
EPA (エイコサペンタエン酸)  
血中のコレステロールや中性脂肪を低下させる働きを持つといわれています。

また、DHA・EPAは乾燥肌を防ぐ栄養素としても知られています。  
青魚、胡桃などを積極的に食べてウルウル肌を目指しましょう!!

<b>14月</b> <p>チキン南蛮 さつま芋のしん煮 687kcal</p>	<b>15火</b> <p>肉じゃがコロケ 598kcal 山菜ときのこのさっと煮</p>	<b>16水</b> <p>揚げ鶏とナッツの炒め物 ごろごろ野菜のサラダ 566kcal</p>	<b>17木</b> <p>天ぷら盛り合わせ 740kcal もやしとわかめのさっと煮 442kcal</p>	<b>18金</b> <p>大人のお子様ランチ 6580kcal エビフライ 415kcal</p>
---	--	---	--	---

<b>21月</b> <p>マーボーナス カレー炒り豆腐 553kcal</p>	<b>22火</b> <p>ハンバーグ~和風てりあん~ ジャーマンポテト 650kcal</p>	<b>23水</b> <p>イカフライ とり大根 592kcal</p>	<b>24木</b> <p>鶏となすのみぞれ煮 南瓜の金平 629kcal</p>	<b>25金</b> <p>白身フライ 野菜炒め 650kcal</p>
---	---	---	--	---

※お米は国産を使用しています。

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時までにお召上がりください。

お弁当箱の中に、割り箸・ゴミ等を入れないようご協力お願いします。

お届けの弁当容器は 電子レンジに対応していません。



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。