

2018. 2月ヘルシメニユ

お申し込みは

いちばん



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

ご注文は 前日まで お願いします。

www.kyoto-ichiban.co.jp



お届けの弁当容器は
電子レンジに対応していません。



1 木

PICK UP
鶏のきのこすき焼き 556kcal
にらともやしのメンマソテー

2 金

かにたま
豆腐サラダ 569kcal

5 月

タンドリーチキン 506kcal
アスパラとヤングコーンの炒め

6 火

チャプチェ 632kcal
ほうれん草のソテー

7 水

鶏のから揚げ 653kcal
もやしと卵の炒め

8 木

鶏のネギ塩炒め 619kcal
レンコン金平 もち麦ごはん

9 金

チキンのたらこタルタルソース
春雨パンパンジーサラダ 739kcal

12 月

振替休日

13 火

メンチカツ 546kcal
切り干し大根煮 524kcal

14 水

豚肉の生姜炒め 546kcal
カリフラワー・コンソメ煮 ひじきごはん

15 木

鶏の天ぷら〜わさびソース〜
根菜煮 644kcal

16 金

ごろっと肉団子のトマトソース
オムレツ 670kcal

19 月

クリームコロケ 573kcal
焼きピーマン

20 火

チキンのバジル焼き 656kcal
シャーマンポテト

21 水

和風弁当
天ぷら盛合せ 584kcal
水菜とゆばのさっと煮 汁735ml 納豆

22 木

なすのみそ炒め 573kcal
かぼちゃ煮

23 金

PICK UP
さばの竜田揚げ 682kcal
菜の花からしみそ和え

26 月

ユーリンチー 648kcal
ツナとピーマンのソテー

27 火

豆腐ハンバーグ〜デミソース〜
豚肉とキャベツの山椒炒め 598kcal

28 水

みそカツ 603kcal
たらもサラダ

※お米は国産を使用しています。

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。

今月のPICK UP食材

2月 1日(木) にらともやしのメンマソテー



- にら
- ・疲労回復のビタミンB1!
 - ・代謝を促進のビタミンB2!
 - ・貧血予防の鉄分!
 - ・むくみを解消のカリウム!

- もやし
- ・免疫力アップのビタミンC!
 - ・便秘に効果の食物繊維!
 - ・疲労回復のアスパラギン酸!

2月 23日(金)

サバ竜田揚げ



☆サバと健康☆

☆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。

2月 21日(水)

- ・天ぷら盛合せ
- ・水菜とゆばのさっと煮
- ・高野豆腐の卵とじ
- ・ツナマヨちらし寿司



和風弁当

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。