

2018. 6月ヘルシーメニュー

ウェブも見てね!



お申し込みは TEL:075-681-7544 FAX:075-682-5401

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。



ご注文は 前日まで お願いします。

すごいぞゴーヤ!

6月14日(木)

6月25日(月)

ゴーヤ独特の苦味成分『モモルデシン』

胃腸の粘膜を保護したり食欲を増進する効果があります。
神経に働きかけて気持ちをシャキッとさせる効果もあります。
色々な食材と相性が良く夏バテしやすい時期に栄養をとるには
非常に適しています。
また、肝機能を高めて血糖値の降下にも効果があるといわれています。

| | | | | |
|--|---|---|---|--|
| 4月 PICK UP 豆腐ハンバーグ〜梅ソース〜 温野菜サラダ 562kcal | 5火 揚げ鶏スイートチリマヨソース 冬瓜のそぼろあん 672kcal | 6水 塩だれ焼肉 730kcal ツナと大豆の煮物 わかめごはん | 7木 ロールキャベツ〜トマトソース〜 いんげんサラダ 632kcal | 8金 タンドリーチキン チーズ入りポテトサラダ 713kcal |
|--|---|---|---|--|

| | | | | |
|--|--|---|--|--|
| 11月 さっぱり 食べやすい! PICK UP 鶏竜田のおろしソースがけ こんにゃく梅肉和え 587kcal | 12火 ハンバーグ山菜あん もやしとミンチのうまみそめ 672kcal | 13水 サバの香草焼き ひじきのごま和え 557kcal | 14木 PICK UP ポークビーンズ ゴーヤチャンドルー 657kcal | 15金 かにたま 604kcal れんこん青じそサラダ チャーハン |
|--|--|---|--|--|

6月26日(火) 大豆ミートのホイコーロー
大豆でできた、お肉風食材。
カロリーOFF! 良質なたんぱく質! 豊富なビタミン!

| | | | | |
|--|---|---|--|-------------------------------------|
| 18月 白身天〜野菜あんかけ〜 こんにゃくとオクラのサラダ 518kcal | 19火 メンチカツ 梅かつおポテトサラダ 598kcal | 20水 きつねうどん 520kcal ほうれん草ごま和え ひじきご飯 | 21木 オムレツ〜ベジタブルソース〜 豚肉と大豆のカレー煮 611kcal | 22金 エビチリ 春雨サラダ 541kcal |
|--|---|---|--|-------------------------------------|

さっぱり美味しく! 6月11日(月)
ジトジトとして蒸し暑い梅雨の季節は食欲が落ちてしまいがち。
さっぱりとした口当たりの良い料理で元気に乗り越えましょう!!
・鶏竜田のおろしソースがけ
・こんにゃくの梅肉和え

| | | | | |
|--|--|---|--|--|
| 25月 PICK UP 鶏と茄子の揚げびたし ゴーヤとマカロニのサラダ 730kcal | 26火 大豆ミートのホイコーロー マーボー春雨 519kcal | 27水 みんな大好き 白身フライ! 白身フライ〜レモンタルソース〜 小松菜とピーンのソテー 601kcal | 28木 ナポリタンスパ&コロケ さつま芋とビーンズのサラダ 721kcal | 29金 天ぷら盛り合わせ 筑前煮 533kcal かつおだし春雨 |
|--|--|---|--|--|

疲労回復に!梅。 6月4日(月) 6月11日(月)
日本の伝統食材の梅には、疲労回復の効果のある有機酸や、ミネラルやビタミンも豊富に含まれます。そのほか、食欲の増進や肝機能を正常にして血液をサラサラにする効果もあります。
美肌効果や体内の殺菌効果も期待できるので、積極的に食べたい食品です。

※お米は国産を使用しています。