

# 6月ヘルシーメニュー

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

<b>1 木</b>  <b>コロケポパイ炒め</b> 623kcal	<b>2 金</b>  <b>白身フライ〜レモンタルタルソース〜ごろごろ野菜のサラダ</b> 618kcal			
<b>5 月</b>  <b>豚肉の柳川風 糸こんにちのピリ辛炒め</b> 631kcal	<b>6 火</b>  <b>魚の香草焼き 冬瓜のそぼろあん</b> 620kcal	<b>7 水</b>  <b>玉子サラダフライ ポトフ</b> 647kcal	<b>8 木</b>  <b>豆腐ハンバーグ チーズ入りポテトサラダ</b> 628kcal	<b>9 金</b>  <b>中華弁当 カニ玉 チャーハン</b> 598kcal
<b>12 月</b>  <b>肉団子の甘酢あんかけ 根菜煮</b> 587kcal	<b>13 火</b>  <b>スパイシー! タンドリーチキン もやしとミンチのうまみ炒め</b> 623kcal	<b>14 水</b>  <b>冷やしきつねうどん 小松菜とゆずの和え物</b> 641kcal	<b>15 木</b>  <b>豚肉のデミソース煮こみ ゴーヤチャンプルー</b> 657kcal	<b>16 金</b>  <b>揚げ鶏aiton マヨネーズがけ 八宝菜</b> 691kcal
<b>19 月</b>  <b>大豆ミートのホイコーロー オムレツ</b> 587kcal	<b>20 火</b>  <b>五目揚げ豆腐の甘酢あん 豚肉となすの味噌炒め</b> 646kcal	<b>21 水</b>  <b>天ぷら盛合せ 筑前煮 ひじきご飯</b> 691kcal	<b>22 木</b>  <b>ハンバーグ〜山菜おろしあん〜 ポークビーンズ</b> 604kcal	<b>23 金</b>  <b>アジフライ 春雨サラダ</b> 643kcal
<b>26 月</b>  <b>海鮮ポトフ ゴーヤとマカロニのサラダ</b> 644kcal	<b>27 火</b>  <b>鶏竜田の青じそドレッシングがけ マーボー春雨</b> 610kcal	<b>28 水</b>  <b>カレイの和風あんかけ 小松菜とパコソテー</b> 637kcal	<b>29 木</b>  <b>二色丼 クリームコロケ</b> 612kcal	<b>30 金</b>  <b>野菜たっぷりメニュー オムレツ〜ベジタブルソース〜</b> 608kcal

※お米は国産を使用しています。

ウェブも見てね!

いちばん

検索



## 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。

### ゴーヤ!

6月15日(木) 6月26日(月)

ゴーヤチャンプルー ゴーヤとマカロニのサラダ

夏代表の沖縄野菜、ゴーヤ。独特で食欲を増進させるその苦味は「モモルデシン」と呼ばれる成分によるもの。

#### ゴーヤ独特の舌味成分「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。

6月19日(月)  
ホイコーロー  
〜大豆ミートを混ぜ込んでいます〜

☆大豆ミートうれしいPOINT☆  
カロリーOFF!  
良質なたんぱく質がたくさん!  
ビタミン・ミネラル豊富!

### 野菜たっぷりメニュー

6月30日(金)

- ・オムレツ〜ベジタブルソース〜
- ・さつまいもとミックスビーンズのサラダ
- ・チンジャオロース



健康のためには、「1日350gの野菜」が必要とされています。これは、野菜に含まれる、ビタミン類・ミネラル類・食物繊維などを摂るために推奨されている量です。適量の野菜を食べ続ける事によって、高血圧や骨粗しょう症の予防その他、生活習慣病の予防につながります。

この日のメニューは野菜が豊富な「1日に必要な野菜の量の1/2」が摂れるメニューになっています。