

2021年7月8日～7月21日メニュー

7/8 (木)	7/9 (金)	7/10 (土)	7/12 (月)	7/13 (火)	7/14 (水)
485Kカロリー	498Kカロリー	492Kカロリー	490Kカロリー	482Kカロリー	490Kカロリー
豚肉の竜田揚 おろしポン酢	豚こまと野菜の オイスター炒め	肉じゃがオリエンタル風	ハンバーグ 和風ケチャップあん	鶏肉コチュジャン味噌焼	豚十勝焼風
チキンガーリックペッパー焼 カラスカレイの煮付 ちくわと紅生姜のあられ天 ペンネアラビアータ うの花 漬物	チキンカチャトラ にしんのかば焼 手作りねぎ焼 高野豆腐とひじきのツナサラダ ピリ辛こんにゃく 中華春雨・漬物	目玉焼フライ 桜海老、グリーンピースの Pasta たこ焼 大根ピリ辛浸し 味付メンマ 漬物	醤油とんかつ 根菜と大豆の洋風旨煮 ちくわの石垣揚 キャベツのわさび醤油スパゲティ わかめときのこのマリネ 人参サラダ・漬物	さば竜田揚甘酢ねぎだれ もろこしかき揚風抹茶塩添 納豆・カレーペンネ キャベツのバジリコドレッシング 切干大根とキクラゲのマヨネーズ和え 漬物	鶏チリ ごま油香る塩じゃがコロッケ 味わい豆乳がんも 大根の照煮 キャベツの甘酢サラダ 春雨の梅風味・漬物
7/15 (木)	7/16 (金)	7/17 (土)	7/19 (月)	7/20 (火)	7/21 (水)
486Kカロリー	482Kカロリー	486Kカロリー	489Kカロリー	491Kカロリー	486Kカロリー
鶏の唐揚 (タンドリーとさっぱり甘酢)	豚ロース甘辛味噌焼	豚肉と春雨の ヤムウンセン	豚こまと野菜の 味噌炒め	ソースとんかつ	鶏生姜焼
鮭の塩焼 もっちり水餃子(2ヶ) フライドポテト おからひじき 大根のゴマ油ドレッシング 漬物	ソースチキンかつ 揚げ鱈の南蛮風 スパゲティコンソメ醤油 キャベツのツナマヨ こんにゃくの土佐和え 漬物	ライスコロッケ トマトバジルリゾット 白身魚フライ いんげんの梅おかか和え おからのポテサラ風 ザーサイの和え物・漬物	鯖の塩焼 オクラすり身詰天 桜えびのかき揚 そば屋風カレー キムチ焼そば 切干大根と昆布の旨煮・漬物	タンドリーチキン クラムチャウダー ごぼうの揚げ煮 スパゲティペペロンチーノ 高菜昆布 キャベツのゴマドレ・漬物	夏野菜カレーコロッケ 白身魚のマリネ ふろふき大根味噌そぼろ わかめの酢の物 キャベツのゆかり和え 漬物

※これから暑くなりますので、

お弁当は1時頃までに、お召し上がり下さい。

衛生上当日完全回収に、是非ご協力ください。

(カロリー表示) 表中のカロリーは副食のみです。

ライスのみは388Kカロリーです。

ライスで使用しているお米は国産米です。

＜一口メモ 免疫力を上げる食事とは！＞

免疫力アップには、「たんぱく質を多く含む低脂肪の肉類や魚類・大豆製品・卵類」、「ヨーグルトや乳酸菌飲料、納豆や味噌などの発酵食品」、「緑黄色野菜や海藻・きのこ類」などを毎食組み合わせて食べるのが効果的です。特に舞茸、しめじ、きくらげなどのきのこ類には免疫細胞活性化に役立つ栄養素がたっぷりと含まれており、食物繊維も豊富ですのでおすすめの食材です。

TEL (027)-382-7755

FAX (027)-382-0320

FAX (027)-382-0707

まごころの味 (株) 若松屋

<http://wakamatsuya-bento.com>

Gmail:wakamatsuya7755@gmail.com

