

2021年8月19日～9月1日メニュー

8 / 19 (木)	8 / 20 (金)	8 / 21 (土)	8 / 23 (月)	8 / 24 (火)	8 / 25 (水)
482 Kカロリー	483 Kカロリー	488 Kカロリー	492 Kカロリー	494 Kカロリー	486 Kカロリー
揚げ鶏のトマトソース	豚肉コチュジャン味噌焼	中華風ごま担々シチュー	極みメンチかつ	中華ちまき風かやく御飯	豚生姜焼
鮭の塩焼 肉詰めいなり焼 ふろふき大根味噌そぼろ スパゲティナポリタン キャベツの甘酢サラダ 漬物	味付けチキンかつ梅肉ソース サバ竜田ねぎ生姜ソース ポテトサラダ 旨塩春雨 大根のパセリ和え 漬物	ゴロゴロチーズのクリーミーフライ 肉団子の旨煮 ツナトマトスパゲティ ひじきと切干大根の佃煮 きのこのペペロンチーノ 漬物	厚切ハムポテトサラダ焼 白身魚のカレーマリネ スパゲティミートソース ピリ辛こんにゃく うの花 漬物	鶏の唐揚げ(名古屋風と四川風) めばるの煮付 手作りねぎ焼・照り大根 スパゲティペペロンチーノ わかめの酢の物 キャベツのゆかり和え・漬物	鶏モモヒレの黒胡椒炒め 塩バター入り男爵いもコロッケ 野菜カレー 春雨の青じそ和え 大根の生姜酢 漬物
8 / 26 (木)	8 / 27 (金)	8 / 28 (土)	8 / 30 (月)	8 / 31 (火)	9 / 1 (水)
498 Kカロリー	498 Kカロリー	486 Kカロリー	490 Kカロリー	487 Kカロリー	497 Kカロリー
油淋鶏	豚こまと野菜の オイスター炒め	北海道産3種野菜入 シチューコロッケ	煮込みハンバーグ トマトソース	鶏肉七味みそ焼	きのこ筍の 生姜炊き込み御飯
ハムとベーコンのMIXフライ あじの味噌焼き 絹厚揚げ甘辛煮 キャベツ、人参の 野菜ドレッシング和え ひじきのナムル・漬物	タンドリーチキン れんこん挽肉のせ天 オクラすり身詰天 ソース焼そば おから明太 人参サラダ・漬物	豚肉の中華丼風煮 ホキフライ 塩昆布バターのスパゲティ わさび漬 大根のゴマ油ドレッシング 漬物	チキンチーズパン粉焼 ねぎマヨさつま揚げ ちくわと紅生姜のあられ天 切干大根と昆布の旨煮 キャベツのバジリコドレッシング 漬物	ポーク南蛮 かわいいの唐揚げ 黒こしょうパスタ キャベツ、人参、挽肉のサラダ こんにゃくステーキ 漬物	ソースとんかつ トラウトもろみ漬焼 肉味噌麺 れんこんのスパイス唐揚げ 野菜炒め おからひじき・漬物

※暑い時期になりましたので、お弁当はなるべく

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。

ライスのみのカロリーは388 K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 熱中症には梅干しが効果的！＞

熱中症は、汗をかいたときに失われる水分と、塩分（ナトリウム）などのミネラルが不足することが原因で起こります。

熱中症予防に有効なのが、経口補水液ですが、これに含まれる食塩・クエン酸ナトリウム・塩化カリウムは、梅干しにも含まれています。

よって、水と一緒に梅干しを食べることで失われやすい塩分やミネラルを、効率よく摂取することができるというのが、熱中症には梅干しが

効果的という理由になります。

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

