

お弁当

2024

9月

おいしい料理は
愛情と工夫から

今月の
メニュー

今月の おすすめメニュー

今月は、6日に「**ハーフカレー**」がお弁当に付きます。

6日



ハーフカレー・野菜コロッケ

13日



大きなエビフライ・ピリ辛フランク

ごはんの栄養量は420kcal (250gあたり) です。
栄養素にはごはんの成分も含まれます。

※実際の盛付けとは
異なります。

夏の食中毒防止強化月間：2024年5月1日～2024年10月31日

月 Monday

2日 鶏の唐揚げ
ジェンバ風オムレツ

762 kcal
蛋白質 19.1g 脂質 19.7g 塩分 2.6g

9日 丸亀名物骨付き鶏風メンチカツ
焼売

801 kcal
蛋白質 20.5g 脂質 21.8g 塩分 2.4g

敬老の日

振替休日

30日 エビカツ
フィッシュソーセージ

679 kcal
蛋白質 19.5g 脂質 12.1g 塩分 2.9g

火 Tuesday

3日 おろし豚カツ
キャベツ焼き

724 kcal
蛋白質 19.8g 脂質 12.8g 塩分 2.6g

10日 サバの塩焼き
玉子サラダフライ

780 kcal
蛋白質 23.4g 脂質 18.7g 塩分 2.8g

17日 ハムカツ
イカ焼売

727 kcal
蛋白質 20.7g 脂質 15.4g 塩分 2.6g

24日 白身魚フライ
ハムステーキ

709 kcal
蛋白質 23.8g 脂質 15.1g 塩分 3.5g

健康応援団 今月の登場日 20日など

対象食材： **サケ**

抗酸化作用でリフレッシュ!
白身魚の鮭の身が赤いのは、アスタキサンチンというカロテノイド(β-カロテンの仲間)によるもので、この栄養素が老化や生活習慣病の原因となる活性酸素を取り除く働きがあります。活性酸素はストレスや紫外線・激しい運動などで増える為、過剰になった活性酸素を取り除くには鮭を食べるのが効果的だといえますね。疲れやすくなった体をリフレッシュ!ちなみに日本は鮭の世界総捕獲量の1/3を消費しているようです。

アスタキサンチン

水 Wednesday

4日 豆腐ハンバーグ
たこカツ

753 kcal
蛋白質 24.3g 脂質 15.6g 塩分 3.5g

11日 照焼きハンバーグ
竹輪の天ぷら

777 kcal
蛋白質 25.7g 脂質 16.3g 塩分 2.9g

18日 鶏の唐揚げ
お好み焼き

726 kcal
蛋白質 19.4g 脂質 16.0g 塩分 2.7g

25日 味噌串カツ
海鮮焼売

782 kcal
蛋白質 17.4g 脂質 17.8g 塩分 2.6g

木 Thursday

5日 イカの天ぷら
タンドリーチキン

762 kcal
蛋白質 26.6g 脂質 16.5g 塩分 1.9g

12日 春巻き
チヂミ

798 kcal
蛋白質 17.8g 脂質 23.5g 塩分 3.1g

19日 焼肉
オムレツ

719 kcal
蛋白質 23.7g 脂質 18.1g 塩分 2.2g

26日 鶏チリ炒め
紅生姜オムレツ

686 kcal
蛋白質 19.6g 脂質 12.6g 塩分 2.4g

金 Friday

6日 ハーフカレー
野菜コロッケ

844 kcal
蛋白質 16.0g 脂質 20.3g 塩分 3.4g

13日 大きなエビフライ
ピリ辛フランク

756 kcal
蛋白質 19.2g 脂質 17.3g 塩分 2.8g

20日 チーズメンチカツ
サケの塩焼き

841 kcal
蛋白質 26.7g 脂質 24.7g 塩分 2.1g

27日 カレーコロッケ
シーフードコンステーキ

711 kcal
蛋白質 15.6g 脂質 12.4g 塩分 2.2g



この弁当箱でご提供させていただきます。

当社ホームページでも
メニュー表を
ご覧いただけます。
是非ご利用下さい。

