

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
たんぱく質 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
たんぱく質 20.5g
脂質 21.8g
塩分 2.4g

火 Tuesday

3日

おろし豚カツ
キャベツ焼き



724 kcal
たんぱく質 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
たんぱく質 23.4g
脂質 18.7g
塩分 2.8g

水 Wednesday

4日

豆腐ハンバーグ
たこカツ



753 kcal
たんぱく質 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
たんぱく質 25.7g
脂質 16.3g
塩分 2.9g

木 Thursday

5日

イカの天ぷら
タンドリーチキン



762 kcal
たんぱく質 26.6g
脂質 16.5g
塩分 1.9g

12日

春巻き
チヂミ



798 kcal
たんぱく質 17.8g
脂質 23.5g
塩分 3.1g

金 Friday

6日

ハーフカレー
野菜コロッケ



844 kcal
たんぱく質 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
たんぱく質 19.2g
脂質 17.3g
塩分 2.8g

敬老の日

17日

ハムカツ
イカ焼売

727 kcal
たんぱく質 20.7g
脂質 15.4g
塩分 2.6g

18日

鶏の唐揚げ
お好み焼き

726 kcal
たんぱく質 19.4g
脂質 16.0g
塩分 2.7g

19日

焼肉
オムレツ

719 kcal
たんぱく質 23.7g
脂質 18.1g
塩分 2.2g

20日

チーズメンチカツ
サケの塩焼き

841 kcal
たんぱく質 26.7g
脂質 24.7g
塩分 2.1g

振替休日

24日

白身魚フライ
ハムステーキ

709 kcal
たんぱく質 23.8g
脂質 15.1g
塩分 3.5g

25日

味噌串カツ
海鮮焼売

782 kcal
たんぱく質 17.4g
脂質 17.8g
塩分 2.6g

26日

鶏チリ炒め
紅生姜オムレツ

686 kcal
たんぱく質 19.6g
脂質 12.6g
塩分 2.4g

27日

カレーコロッケ
シーフードコンステーキ

711 kcal
たんぱく質 15.6g
脂質 12.4g
塩分 2.2g

30日

エビカツ
フィッシュソーセージ

679 kcal
たんぱく質 19.5g
脂質 12.1g
塩分 2.9g

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

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。

