お弁当に愛情を添えて LUNCH MENU

🗽 deli-Shukuichi













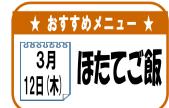
2020年3月2日~3月14日 メニ

3月	コク旨いミートソース クノーデル	
2 月	77 1 TV	マーボー豆腐
	銀さわら西京焼	拌三絲 青梗菜きのこ炒め
	384 kcal 塩分 2.6g	
3 火	和風茸ハンバーグ	チキンポークウインナー
	サクサク海老はんぺん	かにかまサラダ 坦々もやし
	421 kcal 塩分 2.8g	
4 水	北海秋鮭タルタルカツ	朝 ウトマト者
	豚肉味噌炒め	帆立トマト煮 こんにゃくサラダ たけのこ土佐煮
	375 kcal 塩分 3.6g	
5 木	カレイの塩唐揚	里芋そぼろ煮
	ハムステーキBBQソース	マロニーサラダ ちくわオイスター炒め
	430 kcal 塩分 4g	
6 金	とんかつ 味噌カツソース	ナポリタンスパゲティ
	海老ブロッコリー中華炒め	蒸しとりメンマ 平焼き
<u> </u>	386 kcal 塩分 3.5 g	
7 土	お・ま・か・せ・メニュー	

※表示の栄養価には、ライス分は含まれておりません。ライスの栄養価は普通ライスは熱量41 4kcal、 半ライスは302kcalです。国産米を使用しております。仕入れの都合により、一部変更になる事がありますので予めご了承下さい。







	カレーメンチカツ	J. # 7 Z Z
9	A4 1 -4 14	水餃子香味ソース ビーフン高菜明太炒め
月	鮭七味焼	甘エビ唐揚
	377 kcal 塩分 3.3g	
10 火	油淋鶏	
		イタリアンオムレツ 合鴨サラダ
	ポークカレー	す™ックス オクラ梅肉和え
	435 kcal 塩分 2.8g	
11 水	ひれかつ煮	
		チーズサラダ
	さば南部焼	ほうれん草わさび和え すき焼き風味
	409 kcal 塩分 3g	
	ほたてご飯	_
12		栗かぽちゃコロッケ マーギーウ 夢
木	チキンソテーサルサソース	栗かぼちゃコロッケ マーボー白菜 マカロニサラダ 若竹煮
-	450 kcal 塩分 2.7g	7117///
13 金	タラ南蛮漬け	
	クク田宝沢い	筍と菜の花豆腐ステーキ
	牛丼風	切干大根入り豚キムチ ブロッコリーピーナッツ和え
	401 kcal 塩分 2.8g	
14 土	お・ま・か・せ・メニュー	

今回のテーマは " ほたて

ホタテの栄養素で有名なのがタウリン。栄養価が高いアミノ酸のひとつで、体に嬉しい様々な効能を持ち、ホタテには豊富に含まれています。血液中のコレステロールや中性脂肪を減らす効能があり、摂取することで肥満や生活習慣病の予防になります。また、血圧を正常に保つ効能があるため、高血圧の方は積極的に摂りたい成分です。肝臓のはたらきを強める効能により、肝機能の保護やアルコール分解の促進などにも効果的です。

