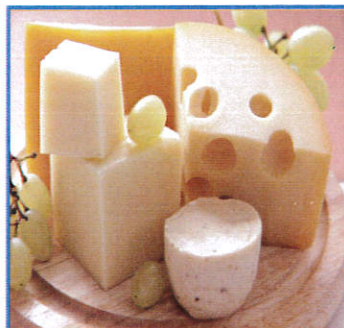


# TAMA LUNCH MENU



チーズはビタミンB2が豊富に含まれています。このビタミンB2は「皮膚や粘膜のビタミン」との呼び名があるほど、肌の健康には欠かせないものです。ぴんと張った肌を作ってくれ、健康的で輝く肌に導いてくれます。

そして、豊富に含まれるカルシウムは、ダイエット中のイライラを抑えてくれる働きもあるため、食事に取り入れることで、ダイエットの助けとなります。



今月のチーズを使った献立は、13日・21日・29日です。

※カロリー表示には、ライス(403Kcal)も含まれています。

日	月	火	水	木	金	土	
		1	2	3	4		
		野菜炒め メンチカツ ハムステーキ 蛋白質12/脂質11/749kcal	肉じゃが煮 いわしの天ぷら ねぎ紅生姜天 蛋白質13/脂質12/749kcal	<b>文化の日</b>		官保鶏丁 ウインナーフライ たらこスパゲッティ 蛋白質14/脂質14/756kcal	
5	6	7	8	9	10	11	
	塩麻婆豆腐 ハムアラビアータフライ 春雨中華サラダ 蛋白質12/脂質14/760kcal	牛すきやき 穴子天ぷら レンコンマリネ 蛋白質15/脂質15/758kcal	豚しゃぶおろしポン酢 HOTフライドチキン スパゲティサラダ 蛋白質17/脂質16/762kcal	ミートボールクリームシチュー あじ大葉フライ 焼きビーフン 蛋白質15/脂質14/739kcal	八宝菜 鶏唐揚げ ねぎ紅生姜天煮 蛋白質15/脂質15/743kcal	豚高菜炒め たまごサラダフライ お好み焼き 蛋白質14/脂質14/747kcal	
12	13	14	15	16	17	18	
	チーズハムDEサンドフライ 麻婆春雨 サバ塩焼き 蛋白質16/脂質15/759kcal	牛野菜炒め グラタンコロッケ コーンサラダ 蛋白質16/脂質16/750kcal	ポークジンジャー おでん煮 さんま塩焼き 蛋白質16/脂質13/749kcal	ポークカレー イカ&えびフライ コールスローサラダ 蛋白質17/脂質19/763kcal	チキンバーグ&オムレツ イカ野菜カツ 大根深川煮 蛋白質16/脂質16/748kcal	鶏ポン酢炒め たこキャベツカツ カレービーフン 蛋白質14/脂質15/739kcal	
19	20	21	22	23	24	25	
	10品目ふんわり天和風タルタル さわら塩麴焼き ウインナーケチャップ炒め 蛋白質15/脂質13/740kcal	鶏とじゃがいも韓国煮 チーズinメンチカツ 切り干し大根 蛋白質16/脂質17/760kcal	海鮮豆腐 とんかつ マロニーサラダ 蛋白質15/脂質16/749kcal	<b>勤労感謝の日</b>		のり弁 肉金平 ほうれん草おひたし 蛋白質17/脂質17/750kcal	回鍋肉 麻婆豆腐コロッケ 海老と青菜の塩焼きそば 蛋白質16/脂質16/757kcal
26	27	28	29	30			
	チキンと大豆のトマト煮 カニ入りクリームコロッケ ピリ辛ごぼう天 蛋白質16/脂質16/753kcal	麻婆茄子 チキンカツ のっぺい煮 蛋白質17/脂質17/749kcal	牛焼肉ビビンバ チーズ入りラビオリ風餃子 昆布煮 蛋白質17/脂質17/768kcal	牛ごぼう煮 野菜コロッケ ベーコンきのこクリームペンネ 蛋白質18/脂質18/769kcal			

※パーティー・会議などにピッタリの各種オードブルもご用意しております。ぜひご利用下さい。

- 仕入れの都合により、予告なく献立を変更する場合がございますので予めご了承願います。
- 弊社の弁当はお客様の健康に配慮した、手作りの味を毎日お届けしております。美味しく味わっていただくために午後1:00頃までにはお召し上がり下さい。

## タマランチ株式会社

TEL042-560-4181 FAX042-560-4197