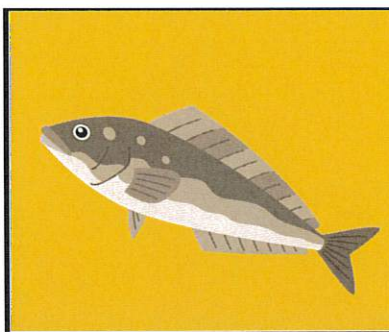


TAMA LUNCH MENU



ホッケは鮮度が落ちやすい魚なので、市場には開き干しにした物が多く出回ります。開き干しにすると水分が減る分、カロリーは高くなりますが、うまみ成分も凝集されるので人気があります。また、干すことでカルシウムは100gあたり22mgから160mgと、およそ8倍に増えるので骨粗鬆症の予防にも効果的です。また、良質なタンパク質は体力向上、成長促進、疲労回復に役立ちます

今月のホッケを使った献立は、24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	5	6	
のり鮭弁当 チリ銀鮭・厚焼玉子・竹輪天 肉きんぴら炒め 蛋白質19/脂質18/塩分2.3g/763kcal	豚肉と白菜旨煮 赤ウインナーランチカツ 大根サラダ 蛋白質18/脂質18/塩分1.9g/771kcal	デミ味噌とんかつ 蒸し鶏コールスローサラダ 竹の子土佐煮 蛋白質21/脂質20/塩分2.2g/792kcal	鶏とピーマン中華炒め 助宗タラ天甘酢あん ニラまんじゅう 蛋白質20/脂質17/塩分1.8g/778kcal	茄子キーマカレー 海老カツ マロニーシルバーサラダ 蛋白質19/脂質18/塩分1.9g/773kcal	豚千切生姜炒め さわらフライ のっぺい煮 蛋白質20/脂質17/塩分1.8g/767kcal	
7	8	9	10	11	12	13
	えびフライ&いかフライ タルタルソース 牛肉とにんにく芽炒め ふき山椒煮 蛋白質19/脂質20/塩分2.0g/774kcal	鶏モモ唐揚 海老中華旨煮 ゆで卵サラダ 蛋白質22/脂質19/塩分2.1g/777kcal	牛肉とブロッコリー オイスター炒め 北海道ポテトコロッケ サバレモンペッパーオイル焼き 蛋白質19/脂質19/塩分1.9g/772kcal	肉じゃが煮 カレー磯辺天 切り干し大根ごまドレサラダ 蛋白質21/脂質19/塩分2.1g/777kcal	鶏砂肝と竹の子の ピリ辛炒め あさりと菜の花クリーミーフライ たらこスパゲッティ 蛋白質18/脂質19/塩分2.1g/769kcal	豚肉とキクラゲ玉子炒め イカカツ 彩り野菜つくね焼き 蛋白質20/脂質18/塩分2.0g/774kcal
14	15	16	17	18	19	20
	チキンカツカレー 和風サラダ キャベツとツナ炒め 蛋白質19/脂質21/塩分1.9g/781kcal	天ぷら弁当 鶏天・オクラ海老天・南瓜天 竹輪と春雨青じそサラダ 蛋白質20/脂質19/塩分2.2g/769kcal	牛焼肉ビビンバ弁当 えびカツ ごぼうサラダ 蛋白質23/脂質21/塩分2.1g/782kcal	ハンバーグ&チーズオムレツ トマトソース キャベツと薩摩揚げサラダ 大根キムチ煮 蛋白質23/脂質20/塩分2.2g/785kcal	豚肉と茄子辛味噌炒め 春キャベツメンチカツ 鯖塩焼き 蛋白質22/脂質19/塩分2.2g/778kcal	青椒肉絲 ハムチーズフライ 春キャベツベーコン焼きうどん 蛋白質21/脂質19/塩分2.1g/778kcal
21	22	23	24	25	26	27
	豚メンマ春雨炒め 二層のブラックカレーコロッケ ローストサラダハーブチキン 蛋白質18/脂質18/塩分1.9g/776kcal	のり弁当 白身フライ・厚焼玉子・焼売 ソース焼きそば 蛋白質21/脂質21/塩分2.2g/774kcal	肉野菜炒め 北海道産真ホッケフライ 枝豆さつまと豆乳がんも煮 蛋白質20/脂質18/塩分1.8g/772kcal	海鮮ブロッコリー炒め 野菜肉巻きフライ じゃがいものキッシュ 蛋白質18/脂質18/塩分1.9g/771kcal	ビーフステーキ風 ごま油香る塩じゃがコロッケ 茄子トマト煮 蛋白質22/脂質18/塩分2.0g/778kcal	鶏キャベツキムチ炒め たこベジカツ チヂミ焼き 蛋白質19/脂質18/塩分1.9g/771kcal
28	29	30				
	昭和の日	回鍋肉 中華春巻き・水餃子 ビーフンサラダ 蛋白質19/脂質18/塩分2.1g/775kcal				

※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