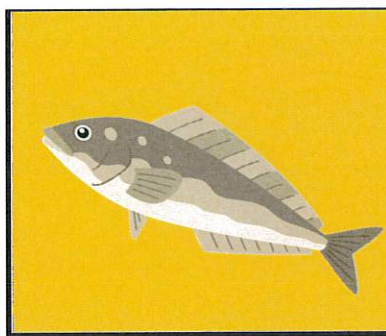


TAMA LUNCH MENU



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 ナスキーマカレー イカキャベツカツ 餃子野菜あんかけ 蛋白質21/脂質20/塩分2.1g/776kcal	2 ピリ辛肉豆腐 タラフリッター 五目野菜天と大根煮 蛋白質24/脂質19/塩分2.2g/774kcal	3 肉野菜炒め チキンフライ 京都九条ネギオムレツ 蛋白質23/脂質19/塩分2.2g/779kcal	4 ビーフストロガノフ かぼちゃコロッケ 高菜焼饅頭 蛋白質23/脂質22/塩分2.2g/784kcal	5 鶏辛味噌炒め 白身フライ カレー焼きうどん 蛋白質19/脂質18/塩分1.9g/773kcal
6	7 海鮮ブロッコリー炒め さわら磯辺フライ 野菜つくね焼き 蛋白質18/脂質18/塩分2.0g/770kcal	8 海老天弁当 タン塩野菜炒め レンコンサラダ 蛋白質23/脂質20/塩分2.2g/780kcal	9 シーフードカレー 鶏むね唐揚げ ツナコーンサラダ 蛋白質22/脂質20/塩分1.9g/778kcal	10 ロースとんかつ さば七味焼き ひじき煮 蛋白質24/脂質22/塩分2.3g/787kcal	11 ハンバーグ&オムレツ トマトソース 春雨シルバーサラダ ニラもやし炒め 蛋白質22/脂質19/塩分2.2g/779kcal	12 豚メンマ春雨炒め 焼肉カルビ風メンチカツ のっぺい煮 蛋白質20/脂質18/塩分1.9g/771kcal
13	14 牛ネギ塩炒め カレーコロッケ すり身がんと根菜団子煮 蛋白質21/脂質19/塩分2.2g/777kcal	15 のり弁当 白身フライ・厚焼玉子・揚げ餃子 ポークジンジャー 蛋白質21/脂質20/塩分2.0g/774kcal	16 チンジャオロース タラ天甘酢あんかけ ザーサイともやし中華サラダ 蛋白質20/脂質21/塩分2.1g/778kcal	17 鶏と茄子のトマト煮 サーモントルタルカツ 野菜と豆腐玉子寄せ焼 蛋白質24/脂質20/塩分2.2g/781kcal	18 ソースチキンカツ ゆで卵サラダ 大根深川煮 蛋白質22/脂質19/塩分2.1g/782kcal	19 豚キムチ炒め 海鮮チヂミ焼き 小松菜ナムル 蛋白質19/脂質19/塩分2.1g/776kcal
20	21 クラムチャウダー ハム高菜フライ 照焼きバーグ 蛋白質25/脂質22/塩分2.3g/784kcal	22 豚にんにく芽炒め 野菜コロッケ 花形お好み焼き 蛋白質19/脂質18/塩分2.0g/774kcal	23 牛ブロッコリー オイスターソース炒め かにクリーミーコロッケ ローストサラダチキン 蛋白質24/脂質20/塩分2.1g/779kcal	24 親子カツとじ 縞ホッケ焼き ごぼう青じそサラダ 蛋白質23/脂質22/塩分2.3g/781kcal	25 鶏とキャベツの 辛味噌炒め ベーコンサラダフライ たらこスパゲティ 蛋白質22/脂質19/塩分2.2g/778kcal	26 鶏ピリ辛炒め もちもち肉みそフライ あさり塩やきそば 蛋白質19/脂質19/塩分1.9g/776kcal
27	28 タン葱黒胡椒炒め ハムカツ ペンネツナマヨサラダ 蛋白質20/脂質19/塩分2.1g/778kcal	29 昭和の日	30 チキンカツトマトソース シーザーサラダ 蓮根きんぴら 蛋白質22/脂質20/塩分2.1g/784kcal			

X(Twitter)はじめました!!
メニューやイベントなど更新します。フォローお願いします @tamalunch_4181
●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