

TAMA LUNCH MENU



オクラ独特の粘りの成分は、水溶性食物繊維のペクチンとムチンという複合たんぱく質です。

ペクチンには血糖値の上昇を抑え、血圧を下げる効果があります。ムチンは胃粘膜の保護やたんぱく質の消化を促進する効果があります。他にも、オクラはカロテンやビタミンB1、B2、ビタミンCやカルシウム、マグネシウム、カリウムや亜鉛、食物繊維などの栄養がたっぷりです。

これからが旬です!

オクラは体の免疫力を上げる万能野菜なのです。

※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 **ビーフシチュー**
 ハムカツ
 いか入ネギ焼
 蛋白質18/脂質17/塩分2.6g/796kcal

2 **レバニラ炒め**
 北海道カニクリームコロッケ
 チキンのピカタ風
 蛋白質19/脂質18/塩分2.7g/790kcal

3
 4 **豚と茄子の辛味噌炒め**
 菜の花コロッケ
 干しエビ入野菜天煮
 蛋白質17/脂質15/塩分2.3g/767kcal

5 **チキントマトシチュー**
 ウインナーフライ
 イタリアンサラダ
 蛋白質18/脂質16/塩分2.6g/753kcal

6 **八宝菜**
 チキンフリッター
 ビーフンサラダ
 蛋白質17/脂質15/塩分2.4g/745kcal

7 **葱塩豚丼風**
 ちくわ二色天
 さば照焼
 蛋白質16/脂質15/塩分2.6g/785kcal

8 **牛とブロッコリーの
 オイスターソース炒め**
 カレーコロッケ
 三角みそ田楽
 蛋白質17/脂質15/塩分2.8g/776kcal

9 **ポークチャップソテー**
 チーズインメンチかつ
 焼きうどん
 蛋白質17/脂質17/塩分2.8g/788kcal

10
 11 **煮込みハンバーグ**
 ウズラ串フライ
 ひじき煮物
 蛋白質18/脂質16/塩分2.7g/789kcal

12 **肉野菜炒め**
 超ヘビー級ハムカツ
 さわら照焼
 蛋白質17/脂質17/塩分2.7g/775kcal

13 **鶏塩ポン酢**
 ラタトゥイユフライ
 スクランブルエッグ
 蛋白質19/脂質17/塩分2.8g/750kcal

14 **カツカレー**
 マロニー中華サラダ
 ほうれん草ベーコンソテー
 蛋白質18/脂質17/塩分2.7g/780kcal

15 **牛大根煮風**
 たら天ぷら
 ツナサラダ
 蛋白質17/脂質16/塩分2.6g/746kcal

16 **回鍋肉**
 ハムクラッシュフライ
 明太子スパゲティ
 蛋白質18/脂質17/塩分2.7g/753kcal

17
 18 **麻婆豆腐**
 えだ豆コロッケ
 赤魚ゆず味噌焼き
 蛋白質17/脂質14/塩分2.5g/751kcal

19 **豚ロース生姜焼**
 マロニーサラダ
 チリビーンズ
 蛋白質18/脂質17/塩分2.6g/768kcal

20 **肉じゃが煮**
 ニシンの竜田揚
 バンバンジーサラダ
 蛋白質17/脂質15/塩分2.5g/758kcal

21 **豚葱塩炒め**
 チキン包みカツ
 かに玉しんじょう煮
 蛋白質18/脂質16/塩分2.5g/765kcal

22 **牛すき焼き弁当**
 白身魚天ぷら
 水餃子
 蛋白質19/脂質16/塩分2.8g/769kcal

23 **豚キムチ炒め**
 鶏メンチカツ
 ちぢみ焼き
 蛋白質18/脂質17/塩分2.8g/780kcal

24
 25 **牛ごぼう炒め**
 コーンフライ
 さば七味焼
 蛋白質17/脂質15/塩分2.7g/761kcal

26 **ビーフメンチ**
 枝豆入オムレツ
 小松菜のおひたし
 蛋白質19/脂質17/塩分2.7g/746kcal

27 **かに玉野菜炒め**
 牛肉入コロッケ
 ミートソースペンネ
 蛋白質17/脂質17/塩分2.7g/763kcal

28 **海鮮豆腐**
 鶏もも唐揚
 筑前煮
 蛋白質18/脂質16/塩分2.8g/775kcal

29 **豚塩ぽん酢**
 手作りかき揚げ
 イカ入りハンバーグ
 蛋白質17/脂質15/塩分2.7g/758kcal

30 **豚肉と厚揚げの旨煮**
 スパイシーカレーの包み揚げ
 塩焼きそば
 蛋白質19/脂質17/塩分2.6g/763kcal

※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