

夏野菜×夏バテ予防

旬の力で体を満たそう！

梅雨が明けると、いよいよ夏本番です。今月もしっかり食べて暑さに負けない体をつくりましょう。
暑さや冷房による寒暖差で体がだるい、、、そんな夏バテには「夏野菜」が効果的。
トマトやナスは水分とカリウムが豊富で、体にこもった熱をにがしてくれます。
ピーマンやゴーヤに豊富なビタミンCは疲労回復に効果的☆
エアコンで冷えがちの方は、スープや炒め物など温かい料理にするのがオススメ。油と炒めることで栄養の吸収率もUP！
旬の力を借りて、夏を元気に乗り切りましょう！！

お弁当は冷房の効いた室内、
または涼しい場所で保管し、
13時までにお召し上がりください。
≪保管の推奨温度は
室温25℃ 湿度55%前後≫

7月



水		木		金	
1日	2日	3日	4日	5日	6日
477 kcal	464 kcal	471 kcal	461 kcal	473 kcal	466 kcal
油淋鶏風 たれ唐揚げ	北海道男爵 牛肉コロッケ	白身魚フライ	中華の日！ 中華春巻き 餃子・焼売	中華風甘辛たれ メンチカツ	チキンカツ
豆腐と野菜の和風うま煮 きんぴらごぼう コーンポテトサラダ 絹厚揚げ煮	筑前煮 サバの味醂干し焼き 大根菜のごま和え キムチもやし	だし醤油焼うどん 彩り野菜の煮浸し 糸こんにゃくのきんぴら 干しエビ入りさつま揚げ煮	ソース焼きそば 切干大根の五目煮 もやしの中華和え ピリ辛ごぼう天煮	ねぎオムレツのカニカマあんかけ 根菜のどて煮 ガバオ風鶏そぼろ炒め 小松菜の煮浸し	カレー風味のビーフソテー 根菜と豚肉のトマトソース煮 つきこんにゃくのきんぴら炒め さといもと竹輪の味噌煮
6日	7日	8日	9日	10日	11日
461 kcal	473 kcal	466 kcal	468 kcal	474 kcal	474 kcal
ささみフライ	中華風甘辛たれ メンチカツ	中華春巻き 餃子・焼売	チキンカツ	和風鬼おろしタレ ハンバーグ	和風鬼おろしタレ ハンバーグ
カボチャの天ぷら レンコンと竹輪のきんぴら炒め ピピンパ風ナムル 肉じゃが煮	ねぎオムレツのカニカマあんかけ 根菜のどて煮 ガバオ風鶏そぼろ炒め 小松菜の煮浸し	ソース焼きそば 切干大根の五目煮 もやしの中華和え ピリ辛ごぼう天煮	カレー風味のビーフソテー 根菜と豚肉のトマトソース煮 つきこんにゃくのきんぴら炒め さといもと竹輪の味噌煮	野菜コロッケ カニカマ入り中華うま煮 野菜と豚肉のペペロンチーノソテー いんげん甘辛炒め	野菜コロッケ カニカマ入り中華うま煮 野菜と豚肉のペペロンチーノソテー いんげん甘辛炒め
13日	14日	15日	16日	17日	18日
467 kcal	459 kcal	472 kcal	463 kcal	469 kcal	469 kcal
牛肉ミンチカツ	磯香る クラッシュローズ ハムカツ	みそカツ	とろ〜りチーズ inメンチカツ	鶏の唐揚げ	鶏の唐揚げ
チャプチェ ひじきの五目煮 高菜の油炒め 高野豆腐の含め煮	マーボー豆腐 すき煮 菜の花のからし和え ミニがんも煮	豚肉ともやしの中華うま煮 サイコロ高野の彩り煮 竹の子とりそぼろ炒め ねじりこんにゃくの甘辛煮	ささごぼうの甘辛炒め ホイコーロー ブロッコリーサラダ 青さ入りさつま揚げ	甘辛タレ肉団子 豚大根煮 小松菜ともやしのナムル レンコンのきんぴら炒め	甘辛タレ肉団子 豚大根煮 小松菜ともやしのナムル レンコンのきんぴら炒め
20日	21日	22日	23日	24日	25日
海の日	470 kcal	481 kcal	466 kcal	458 kcal	458 kcal
休業日	イカカツ	ジューシー メンチカツ	えびかつ	豆腐の磯辺揚げ	豆腐の磯辺揚げ
	ハムステーキトマトソース けんちん汁風煮 豚キムチ炒め 大根菜の煮浸し	ポークカレー 菜の花のナムル サイコロ蒟蒻と山菜のごま煮 木の葉しんじょう	ミニハンバーグ照り焼きソース 塩たれ焼きそば 切干大根と山菜の五目煮 白菜とベーコンのコンソメ煮	クリーミーフライ 千切り野菜の信田煮 なすと豚肉のピリ辛炒め 糸こんにゃくのそぼろ煮	クリーミーフライ 千切り野菜の信田煮 なすと豚肉のピリ辛炒め 糸こんにゃくのそぼろ煮
27日	28日	29日	30日	31日	31日
472 kcal	477 kcal	473 kcal	469 kcal	474 kcal	474 kcal
粗挽き黒胡椒の 極みソース ハンバーグ	厚切りハムカツ	完熟トマトの 濃厚ソースフライ	カニクリーム コロッケ	ローズとんかつ	ローズとんかつ
豚肉と白菜のクリーム煮 カレーコロッケ にらもやし中華炒め さといもと厚揚げの煮物	焼きビーフン 大豆ひじき煮 小松菜のごま和え 高野豆腐とオクラの含め煮	カニカマと大根の中華うま煮 レンコンのカレー風味きんぴら 高菜ピリリ炒め こんにゃくのごま煮	ミニフランク マーボー春雨 豚肉とじゃがいものトマトソテー 塩たれキャベツ	根菜と豚肉のハヤシ煮 大根肉味噌かけ 菜の花のごま和え レンコン入りさつま揚げ煮	根菜と豚肉のハヤシ煮 大根肉味噌かけ 菜の花のごま和え レンコン入りさつま揚げ煮

☆弊社は、ブレンド米を使用しています。
☆衛生上、午後1時までにお召し上がりください。
☆カロリーはおかずのみ表示です。ご飯(約350kcal)
仕入れの都合により、メニューが変更となる場合があります。予めご了承ください。

