

6/10 水
ポリウム満点の揚げ物を梅と青しそでさっぱりと。

梅しそチキンカツとアジの和風フライ
449kcal たんぱく質16.4g 脂質26.6g 炭水化物35.3g 塩分3.6g

6/13 木
鯖にはコレステロールや中性脂肪減少効果！

鯖の照り煮 野菜のかき揚げ添え
539kcal たんぱく質17.7g 脂質28g 炭水化物50.2g 塩分4.6g

6/17 日
淡白なタラを彩り野菜とともに中華風に仕上げました。

タラの竜田揚げ 彩り野菜の中華だれ
408kcal たんぱく質15.7g 脂質16.4g 炭水化物45.5g 塩分4g

6/20 水
茄子とトマトのポリフェノールで生活習慣病予防！

茄子とトマトのトマトチーズ焼き ミックスフライ
534kcal たんぱく質15.2g 脂質32g 炭水化物46g 塩分4.3g

6/11 火
代謝UP効果のある生薑をたっぷりこまらめました。

豚肉のたっぷり生姜炒め
472kcal たんぱく質21.9g 脂質31.8g 炭水化物22.9g 塩分3.7g

6/14 金
じゃが芋に含まれるビタミンCはストレス軽減効果も。
※豆腐には大豆卵黄に含まれる「卵黄」を付けてお召し上がり下さい。

肉じゃが
394kcal たんぱく質22.6g 脂質18.2g 炭水化物35.1g 塩分5.8g

6/18 火
人気のハンバーグをたっぷりきのこあんのでヘルシーに！

ハンバーグ 和風きのこソース
463kcal たんぱく質23.1g 脂質21.5g 炭水化物41.6g 塩分4g

6/21 水
麹パワーで素材のうまみを引き出しました。

豚肉と野菜の塩麹炒め
391kcal たんぱく質24.4g 脂質21.2g 炭水化物24.3g 塩分4.4g

6/12 水
抗酸化作用のあるトマトがたっぷり！

若鶏のグリルトマトソース
581kcal たんぱく質24.6g 脂質33.8g 炭水化物42.6g 塩分4g

6/15 土
魚介類多く含まれるタウリンで肝臓の元氣UP！

海鮮 五目炒め
256kcal たんぱく質14.5g 脂質10.1g 炭水化物29.2g 塩分4.6g

6/19 水
カレーは低カロリーで良質なアミノ酸が豊富。
※付け合わせは394kcal 塩分5.1g

カレーの香ばしねぎ味噌焼
401kcal たんぱく質24.3g 脂質15.6g 炭水化物41g 塩分4.0g

6/22 土
根菜にはデトックス効果のある食物繊維がたっぷり！

鶏肉とごろっと根菜の煮物
489kcal たんぱく質23.8g 脂質24.7g 炭水化物41.3g 塩分4.2g

※上記メニュー写真は、お弁当のサンプルです。
下記の日替りメニュー表を参考にして下さい。
朝日屋弁当 益久弁当

日付	曜日	メインおかず／副惣菜	日付	曜日	メインおかず／副惣菜
7月18日	月	海の日／祝日	7月18日	月	海の日／祝日
7月19日	火	ポークハムカツ(ソース)	7月19日	火	アジの南蛮漬／鶏ときのこの黒胡椒炒め
7月20日	水	更新待ち	7月20日	水	厚切りハムカツ／フェットチーネ
7月21日	木	更新待ち	7月21日	木	マーボー豆腐／カニ足風フライ
7月22日	金	更新待ち	7月22日	金	パリッオーネ／野菜オリーブオイル炒め
7月23日	土	おまかせ	7月23日	土	おまかせ

※ 仕入れの関係上、やむを得ず献立を変更する場合がございます。

おかずの品数を充実させ、お弁当を作りました。

そんな 3拍子揃ったお弁当です。

ごはんセット 460円(税込) おかずのみ 400円(税込)

株式会社 ORDER TAKER (オーダーテイカー)

TEL : 052-784-8900

FAX : 052-784-8905

初めてのお客様は、お気軽にお電話にてお問い合わせ下さい。