

7月ランチメニュー♪

■表示カロリーには、ご飯のカロリー(普通:330kcal、大盛420kcal)は含まれておりません。
 ■栄養成分値は、献立作成時の計算値であり、材料・調理状況により差異が生じる場合があります。
 ■仕入れの関係上、メニューの内容が変わる場合もございますので、予めご了承ください。
 ■お弁当には、小麦・そば・卵・乳・落花生・えび・かにを含む場合がございます。

2 (月)	チキン南蛮 444 kcal 塩分 2.1 g	鮭の胡麻焼き チンゲン菜ともやしソテー 切昆布の煮物 中華ポテト		9 (月)	唐揚げ&コロッケ 424 kcal 塩分 3.7 g	食べごたえ満点メニュー!! ポーク焼きそば ブロッコリーと桜えびの煮物 炒り卵サラダ 人参ナムル	
3 (火)	豚肉ときのこの オイスター炒め 303 kcal 塩分 2.6 g わかめご飯	手作りトマトソースのオムレツ ひじき煮 タコとワカメの酢の物 さつま芋の甘煮		10 (火)	アジフライ &カニクリームコロッケ 446 kcal 塩分 2.5 g かやく飯	豚肉じゃが ほうれん草ソテー マカロニサラダ 出巻玉子	
4 (水)	牛肉コロッケ &ブリの照り焼き 348 kcal 塩分 3.6 g	煮物3点 もやし炒め ほうれん草の錦糸玉子和え お漬物		11 (水)	料理研究家 沖光光子先生 監修 鶏肉の揚げ煮〜和風あんかけ〜 340 kcal 塩分 2.8 g	豆カレー いんげんの胡麻和え 揚げシュウマイ かぼちゃサラダ	
5 (木)	エビフライ 〜タルタルソース付〜 400 kcal 塩分 2.7 g	特製ビーフカレー ナポリタン 小松菜の胡麻和え 玉子と人参のソテー		12 (木)	料理研究家 沖光光子先生 監修 特製プルコギ 300 kcal 塩分 3.3 g	肉団子の中華煮 ナポリタン 五目ひじき煮 マセドアンサラダ	
6 (金)	料理研究家 沖光光子先生 監修 鶏肉のチャーシュー味 351 kcal 塩分 2.8 g	星のコロッケ 半熟煮玉子 青梗菜の煮浸し 紫キャベツの酢の物		13 (金)	豆腐ハンバーグ&海老天 〜おろしポン酢〜 302 kcal 塩分 2.9 g	煮物2点 野菜のトマト煮 金平ごぼう 大根ツナサラダ	
7 (土)	豚肉の塩ダレ炒め&唐揚げ	お休み (配達ご予約の方のみ)		14 (土)	鶏天&茄子の挟み揚げ	お休み (配達ご予約の方のみ)	
8 (日)	おまかせメニュー	お休み (配達ご予約の方のみ)		15 (日)	おまかせメニュー	お休み (配達ご予約の方のみ)	

■写真はイメージです。
 ■ごはんは「国産米」を使用しています。
 ■お弁当は温度の低い場所で保管いただき、お早目にお召し上がり下さい。

 **広島**
ヘルスケアフーズ

ご注文はこちらから
082-885-9234

出るが七
会と夕
えい今
すは日
よはえ
ねは雨
うね七
に！の
☆天と
彦がす
星川多
とがね
織がい
姫見
がす

★今回のおすすめメニュー★

【 7月 6日 (金) 】

明日は年に一度の七夕です☆
星のコロッケで七夕気分を先取りしませんか？
ぜひご賞味下さい♪

【 7月 11日 (水) 】

沖光先生監修の新メニュー
「鶏肉の揚げ煮〜和風あんかけ」
が登場です！！
夏野菜のオクラと一緒にさっぱり
頂きます！！ぜひ、ご賞味下さい

※写真は、沖光先生と試作時のもの

