

# 海の日

17

**18 さっぱり塩ポン酢メンチ**  
 熱量 450kcal タンパク質 13.8g 脂質 21.8g  
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ

**19 麻婆茄子・魚のみりん焼き**  
 熱量 377kcal タンパク質 16.5g 脂質 22.0g  
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ

**20 鶏肉のごま味噌焼き**  
 熱量 386kcal タンパク質 18.8g 脂質 20.5g  
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ

**21 豚肉のマスタード焼き**  
 熱量 438kcal タンパク質 14.9g 脂質 23.7g  
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ

**24 ハンバーグ玉ねぎ甘酢ソース**  
 熱量 405kcal タンパク質 17.4g 脂質 13.7g  
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ

**25 焼き肉・魚の竜田揚げ**  
 熱量 363kcal タンパク質 17.4g 脂質 17.7g  
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ

**おすすめ**

**26 韓国風チキン**  
 熱量 390kcal タンパク質 17.3g 脂質 21.2g  
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ

コチュジャン入りの甘辛いタレをかめした

**27 肉豆腐・かきあげ**  
 熱量 365kcal タンパク質 15.9g 脂質 16.4g  
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ

**28 とんかつ・シーフードカレー**  
 熱量 428kcal タンパク質 14.0g 脂質 18.8g  
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ

**31 アジタルタルサンドフライ**  
 熱量 463kcal タンパク質 15.9g 脂質 31.1g  
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ

**土曜日はオリジナルメニューをお届けします!**

**管理栄養士よりひとこと**

7月25日は土用の丑の日です。うなぎを食べる人も多いのではないのでしょうか。昔から土用の丑の日に「う」のつく物を食べると夏バテしないと言われており、うなぎ以外にうどん（食欲がなくても食べやすく消化しやすい）、梅干し（酸味が食欲不振の解消）、胡瓜や西瓜などの瓜（体内の余分な熱を冷ます）があります。食欲がないからと言って食べないでいると消化機能が落ち悪循環に陥ります。体調に合わせ食事を取り、夏バテにならないようにしましょう。

管理栄養士・惣菜管理士 上松

**毎月19日は食育の日**

グリーンカーテンとして人気のゴーヤは、ビタミンCがとても豊富です。ゴーヤのビタミンCは加熱に強いのが特徴で、炒め物や揚げ物にしてもしっかりと体内に摂取することができます。最近ではわたや種が目目されており、わたしには果肉よりもビタミンCが多く含まれ、種に含まれる共役リノール酸には脂肪の吸収や蓄積を抑制する効果があると言われています。わたし種ごと使ったレシピも多く紹介されているので、試してみたいはいかがでしょうか。

**食事バランスガイド**

あなたの食事は大丈夫?

1日に食べる各料分量の目安(18歳以上の成人)が適切な量となる程度の食事を心がけましょう。

1日	1日
5-7 主食(ごはん、パン、麺)	ごはんやパン、麺の4種類
5-6 副菜(肉、魚、卵、大豆、豆腐)	肉、魚、卵、大豆、豆腐の4種類
3-5 主菜(食品)	肉、魚、卵、大豆、豆腐の4種類
2 牛乳・乳製品	牛乳、ヨーグルト、チーズ
2 果物	みかん、りんご、バナナ

この「食事バランスガイド」は、健康な方々の健康づくりの目的で作られたものです。糖尿病、高血圧などで病院または管理栄養士から食事指導を受けている方は、その指導に従ってください。

**！食中毒防止ご協力お願いします**

- 昼食は配達当日の午後1時迄にお召し上がりください。
- 陽のあたらない風通しの良い場所に保管してください。
- 直射日光のあたる場所、極端に温度の高い所、湿気の多いジメジメした場所に置かないでください。
- もし万が一、開蓋後、異臭、異物、異変など見られた時、即喫食を中止して当店にご連絡ください。

使用している7大アレルギー原料の表示をしています。

卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ

- 地域により弁当容器が異なる場合がございます。
- 材料入手の関係で多少の変更をさせていただく場合もございます。
- 地域によって食材の変更をさせていただく場合もございます。
- コロッケやフライなど中身が見えるように切っておりますが実際のお弁当は切らずに盛り付けてある場合がございます。

**ご飯のカロリー表**

お米は国産米を使用しています。

メニューに表示のカロリーはおかずのみのカロリーです。	熱量	蛋白質	脂質
普通盛り250g	420kcal	6.3g	0.8g
大盛り300g	504kcal	7.5g	0.9g

みんなで止めよう 地球温暖化 **MY箸を使おう!**

※ご注文は、FAXまたは電話でお願いします。

- 容器の回収が翌日になる場合もありますのでご了承ください。
- 弁当容器のまな板をレンジにかけないでください。

※掲載した写真の一切の無断転写、複製を禁じます。

全国VCチェーン総本部  
 〒950-0863 新潟市東区御新町1丁目842-23 (株)ハロー・ジャパン  
 TEL:025-270-6586(代) http://www.hello-japan.co.jp/

この印刷物は環境に配慮した植物性インキを使用しています。

会議用弁当、行楽弁当、オードブル等ご予算に合わせて調整致します。お気軽にお問い合わせください。

**(有)かたおか**

〒942-0061 上越市春日新田4-2-111  
 TEL (025) 543-4007 FAX (025) 544-5221

お申し込みは

**お申し込み書**

	7月	1土	2日	3月	4火	5水	6木	7金	8土	9日	10月	11火	12水	13木	14金	15土	16日	17月	18火	19水	20木	21金	22土	23日	24月	25火	26水	27木	28金	29土	30日	31月		
デリシャス			※							※							※	祝日						※								※		
ロイヤル			※							※							※	祝日						※								※		
お客様名																																		
ご住所																																		
TEL																																		

●食数の変更は早めにお願致します。時間により受けできない場合がございます。  
 なおご連絡は間違いない防止のためFAXでお願いします。  
 ●全額日までに申込み書に食数を明記の上、担当係員にお返してください。また、貴社のお休み日を上記の日付に○印を付していただければ幸いです。