

# TAMA LUNCH MENU

## April 4月



グリーンピースには、腸のぜん動運動を促進する食物繊維が豊富に含まれています。不溶性食物繊維は7.7g(ゆで)もあるので便秘予防に期待できます。また、高血圧予防によいとされるカリウムや、疲労回復に効果があるとされるビタミンB1、毛細血管を広げる作用のあるナイアシンも多めです。またグリーンピースに含まれる「レシチン」は動脈硬化を予防したり、脳の健康維持をサポートして集中力を高める効果があるといわれています。

今月のグリーンピースを使った献立は、6日、8日、17日、30日等です。

※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	2	3	4	
		肉豆腐 サバ竜田チリソース カレーボールとがんと煮 蛋白質24/脂質21/塩分2.2g/780kcal	鶏とロマネスコ スパイシー炒め グラタンフライ オリーブ&コーンサラダ 蛋白質23/脂質19/塩分2.0g/779kcal	肉団子甘酢あん あじフライ ツナと切り干しサラダ 蛋白質21/脂質18/塩分2.1g/774kcal	ポークジンジャー フィッシュフライ レンコンつくね 蛋白質20/脂質18/塩分1.9g/772kcal	
5	6	7	8	9	10	11
	ハンバーグ&オムレツ サルサソース ちくわとキャベツのサラダ 小松菜炒め 蛋白質23/脂質21/塩分2.3g/784kcal	ピリ辛豚丼煮 あさりと菜の花のかき揚げ 鮭とチーズのサラダ 蛋白質23/脂質20/塩分2.2g/780kcal	ポークカレー 鶏むね唐揚 春雨シルバーサラダ 蛋白質24/脂質23/塩分2.3g/785kcal	牛焼肉ビビンバ さばピリ辛野菜あん ソーセージソテー 蛋白質25/脂質21/塩分2.3g/784kcal	鶏砂肝黒胡椒炒め たこカツ じゃがいもキッシュ風 蛋白質21/脂質18/塩分2.1g/776kcal	豚高菜炒め ハムステーキ 水餃子 蛋白質20/脂質19/塩分2.3g/778kcal
12	13	14	15	16	17	18
	あさり野菜炒め メンチカツカレーソース ねぎオムレツ 蛋白質23/脂質19/塩分2.2g/774kcal	のり弁当 白身フライ・厚焼玉子・焼売 ソース焼きそば 蛋白質21/脂質20/塩分2.2g/779kcal	鶏と茄子のトマト煮 ぷりぷりエビフリッター チーズ&コーンサラダ 蛋白質23/脂質21/塩分2.2g/782kcal	海老ときくらげの玉子炒め 柚子鶏カツ 根菜つみれと菜の花がんと煮 蛋白質24/脂質19/塩分2.2g/779kcal	酢鶏 春巻き マロニー中華サラダ 蛋白質22/脂質21/塩分2.1g/778kcal	豚と春雨塩炒め トマトとチーズのクリーミーフライ ロールキャベツ 蛋白質20/脂質18/塩分2.1g/780kcal
19	20	21	22	23	24	25
	塩ニラ麻婆豆腐 ウインナーポテトカレーカツ ぶり照焼き 蛋白質25/脂質22/塩分2.3g/781kcal	ハンバーグ&オムレツ トマトソース わかめとコーンサラダ 白滝明太炒め 蛋白質20/脂質19/塩分2.1g/783kcal	チンジャオロース ツナサラダフライ 餅巾着煮 蛋白質22/脂質18/塩分1.9g/779kcal	親子カツとじ もやしとザーサイサラダ きんぴらごぼう 蛋白質23/脂質22/塩分2.3g/785kcal	鶏ねぎ塩炒め 野菜コロッケ シマホッケ焼き 蛋白質23/脂質19/塩分2.3g/778kcal	豚メンマ炒め 海鮮チヂミ焼き ミニフランク 蛋白質20/脂質18/塩分1.9g/775kcal
26	27	28	29	30		
	肉野菜炒め 助宗たら梅しそ天ぷら 油揚げ肉巻き 蛋白質24/脂質19/塩分2.2g/782kcal	黒毛和牛メンチ デミソース 大根サラダ 若竹煮 蛋白質25/脂質24/塩分2.5g/794kcal	昭和の日	酢豚 ごま油塩じゃがコロッケ 春雨中華サラダ 蛋白質22/脂質21/塩分2.2g/781kcal		

X(Twitter)はじめました!!  
メニューやイベントなど更新します。フォローお願いします  
@tamalunch\_4181  
●弊社の弁当は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