

2024年7月

全品税込650円

キッチンさいかん 日替わり弁当献立表

日	月	火	水	木	金	土
30 休	1 鶏むねとトマトの カレー炒め	2 黒酢酢豚	3 白菜と干しエビの 塩煮	4 鶏のピリ辛揚げ	5 麻婆豆腐	6 休
7 休	8 高菜炒飯	9 豚ロースの 辛味炒め	10 あんかけご飯	11 トマトの卵炒め	12 ピリ辛焼肉	13 休
14 休	15 中華唐揚げ	16 ビーフン	17 回鍋肉	18 鶏と胡瓜の 辛味炒め	19 野菜炒め	20 休
21 休	22 塩焼きそば	23 鶏肉のチリソース	24 焼売弁当	25 麻婆茄子	26 鶏むねと ブロッコリーの にんにく炒め	27 休
28 休	29 肉団子と白菜の 中華煮	30 カレーチャーハン	31 チキン南蛮			
30 休	<p>◆一言メモ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・7月26日はダイエットにもぴったりなあの食材！鶏むね肉とブロッコリー</li> <li>・低脂質、高タンパクな食材を取り入れて筋肉を増やす・維持するのがダイエット成功の秘訣</li> <li>・「高たんぱく」で「脂質と糖質が少ない」から鶏むね肉とブロッコリーは人気</li> <li>・「血行を良くする」「骨を健康にする」「肌の健康作り」などにも役立つ</li> </ul>					