



食材25品目の愛菜デリシャス弁当

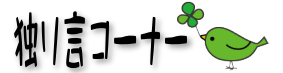
8月のメニュー

毎日

ほ ~笑顔と安らぎを届けたい~
 っとを食でクリエイトする
 株式会社 本郷給食センター
 お弁当のハローランチ東広島店



8/17(月)	8/18(火)	8/19(水)	8/20(木)	8/21(金)	8/22(土)
トンカツ	鮭の照焼き	ミックスフライ	白身魚の甘酢炒め	鶏唐揚げ	鯖の味噌煮
ひきの炒め煮	五目煮	煮ざや	チキンナゲット	冷やし中華	チンジャオフライ
スパゲティーサラダ	キャベツの塩昆布和え	茄子の油淋ソース	もやしとハムの塩麴炒め	キャベツの(その実和え)	胡瓜生酢
他数品 435kcal	他数品 392kcal	他数品 423kcal	他数品 389kcal	他数品 440kcal	他数品 480kcal
8/24(月)	8/25(火)	8/26(水)	8/27(木)	8/28(金)	8/29(土)
鶏肉の磯辺焼き	【さばおろし味噌】ハンバーグ	【自家製】鮭の塩麴焼き	鶏照焼き	焼肉	チーズ入りチキンスティック
冬瓜のあんかけ	切り昆布の煮物	野菜かき揚げ	金平ごぼう	冷やし山菜うどん	麻婆茄子
茄子辛子漬け	キャベツのゴマ味噌和え	ザーサイ入り中華炒め	法蓮草のゴマ和え	蓮根の梅(そ)サラダ	野菜炒め
他数品 381kcal	他数品 437kcal	他数品 472kcal	他数品 445kcal	他数品 396kcal	他数品 411kcal



毎日暑い日が続き、夏真っ盛りです。今回は、夏野菜でお弁当にもよく使う茄子を取り上げてみましょう。茄子といえば紫色ですが、あの紫色は「ナスニン」という色素によるものです。ナスニンは、ポリフェノールの一種で、強い抗酸化作用を持ち、コレステロールを下げ、動脈硬化を防ぐ働きがあります。私を含め、ドキッとされる方もいらっしやるのではないのでしょうか。茄子は他にも、夏野菜特有の体を冷やす効果もありますので、しっかりと茄子を食べて夏を元気に乗り越えましょう。



社長

衛生面には特に気をつけて製造しておりますが、配達後は直射日光を避け涼しい所に保管し、午後1時までにお召し上がり頂きます様お願い致します。メニューは、仕入れの関係で一部変更になる場合もございますので、ご了承下さい。※メニュー表に記載のカロリーはおかずのみです。

【ハローランチの5つのこだわり弁当作り】

- 1、美味しいご飯 … 職人こだわりのお米と水で毎日ガスの強火炊き
- 2、バランスのとれたおかず … 食材25品目がとれる手間暇かけた弁当
- 3、野菜をたくさん使ったヘルシーメニュー … 豊富で美味しい野菜惣菜
- 4、味付けのこだわり … 濃すぎず薄すぎず、ほっとする味付け
- 5、こだわり調味料、塩麴 … 減塩の決め手『塩麴』を自社で作作り

本店 TEL 0848(86)4343
 FAX 0848(86)4232
 西条店 TEL 082(493)8886
 FAX 082(493)8887
<http://www.honkyu.jp>