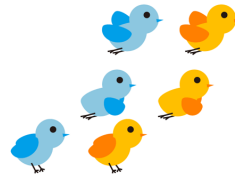




弊社は那覇市の「健康づくり協力店」の認証店として健康メニューの提供、栄養成分表示など皆様の健康づくりの支援をさせて頂いております。

♪メニューは弊社HP からご覧いただけます
♪http://www.tachikawa-food.jp



	大・小合せて1コ～	大・小合せて3コ～	大・小合せて6コ～
大	400円	360円	330円
小	360円	330円	300円

※皆様でまとめてご注文すると、とってもお得です！！

月 火 水 木 金

日にち	6月11日	6月12日	6月13日	6月14日	6月15日
メニュー	鶏肉のチリソース炒め 菜の花と炒り卵 黒パンフライ	アジフライ ほうれん草炒り豆腐 カリフラワーと枝豆おかか 煮	豚肉アスパラ味噌マヨ炒め いんげんと人参ソテー ごぼうのどぼろ炒め	ほきのトマトソースかけ からし菜チャンルー 蓮根大豆田舎煮	6月15日 お楽しみ♪ 丼DON!メニュー 特製甘辛タレが美味しいヨ! 牛どん  一律400円です
ひとこと	ピリ辛のチリソースが食欲を増進させてくれます。暑い時期は辛いものが食べたくなりますね。辛い物は体の血行を良くし、代謝が活発になり脂肪燃焼も期待できます！	一口サイズの食べやすいアジフライです♪タンパク質が多く含まれ、低カロリーです。またお魚の油は固まりにくく、血液をサラサラにしてくれます♪	豚肉とアスパラに味噌とマヨネーズの炊くをプラス++アスパラの風味が夏らしい献立です^^ごぼうやいんげんは食物繊維たっぷり腸内を整えてくれます☆	お魚にトマト風味の濃厚なクリームソースを♪大豆は、畑の肉と呼ばれるほどタンパク質が豊富(^.^)血や肉を作ってくれるのでエアコンや夏の日差しなど体力が落ちやすい時にはしっかり食べましょう！	
大	740kcal/2.2g	616kcal/2.1g	708kcal/1.9g	746kcal/2.3g	665kcal/2.1g
小	580kcal/2.0g	515kcal/1.9g	541kcal/1.8g	697kcal/2.1g	
日にち	6月18日	6月19日	6月20日	6月21日	6月22日
メニュー	牛肉とほうれん草のソースソテー キャベツとアザリ炒め 大根の春菊炒め	チキン南蛮 青梗菜の中華炒め 菜コロッケ	ハンバーグトマトソースかけ 菜の花パプリカ炒め もやしのおかか和え	豚肉と大根の味噌煮あん ほうれん草コーン炒め ミートパスタ	チリコンカン風挽肉炒め 豆腐チャンルー いんげんヤングコーン炒め
ひとこと	暑い時期になると食欲も落ちがちですが、しっかり味の牛肉はご飯に合います^^あっさりしたキャベツにあさりプラスし、旨味や栄養素を！夏バテに負けない身体づくりを目指しましょう♪	鶏もも肉にさっぱりめの南蛮ソースが相性ばつちりです♪青梗菜にはビタミンやミネラル等栄養豊富(^.^)/しっかり食べて午後のお仕事もがんばりましょう♪	トマトソースの酸味や甘味にハンバーグを合わせました(^.^)色の濃い野菜はビタミンやカロテンがたくさん含まれています。積極的に摂りたいですね☆	優しい風味の味噌に大根や豚肉を♪豚肉には疲労回復を促進したり美肌を保つ効果が期待できます♪ばてやすい夏にぴったりの食材です(^.^)	食べやすくアレンジしたチリコンカン風です♪雑穀入りで食物繊維やミネラルがたっぷり！豆腐やヤングコーンでヘルシーかつお腹も満足な献立です^^
大	750kcal/2.4g	768kcal/2.2g	660kcal/2.1g	728kcal/1.9g	700kcal/2.3g
小	549kcal/2.1g	596kcal/2.0g	535kcal/1.9g	552kcal/1.8g	513kcal/2.0g

“おかず”はお作りする際状況により、多少内容が変更する場合がございます。ご了承くださいませ。

お弁当箱は「大」の白飯容器(保温専用)以外、レンジ対応OKですので 温めると一層美味しく頂けます♪

配達時間
11:00~12:00

※受付が10時を過ぎてしまいますとお届け時間が12時を過ぎてしまう可能性があります。お早目のご注文をおすすめいたします。

(大)の弁当容器は「おかず」と「白飯」の2段でお届け致します。

お気軽にお問合せ下さい。
TEL:858-1900 FAX:858-1910



※ 弁当箱はエコ容器となっておりますので回収にお伺い致します。
※ 弁当箱の中に割り箸や紙くず等を入れたままのご返却はご遠慮ください。