

# 7月 Lunch Menu

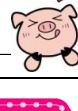
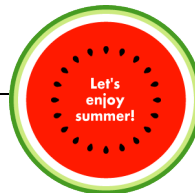
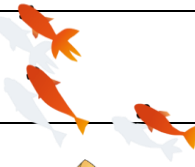


愛知の企業向けお弁当

**おおしま**

名古屋市天白区中坪町155番地  
http://oshima-bento.com  
TEL052-895-9414 FAX052-891-8155



|          |                                                                                                                                                                                              |          |                                                                                                                                                                                         |
|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1日<br>月  |  <b>イカと豚肉の塩炒め&amp;餃子フライ</b><br>高野とふきの煮物 いんげんと蒸し鶏の和風サラダ<br>エネルギー 600kcal 脂質 12.7g 塩分 1.4g                    | 16日<br>火 | <b>チーズinハンバーグケチャップソース</b><br><br>ザーサイビーフ炒め 高野とふきの煮物<br>エネルギー 700kcal 脂質 16.0g 塩分 3.3g                |
| 2日<br>火  |  <b>チーズinハムランチカツ</b><br>キャベツともやしの塩昆布和え<br>ナスの煮びたし<br>エネルギー 643kcal 脂質 11.3g 塩分 1.3g                         | 17日<br>水 |  <b>サバの塩焼&amp;カレーコロッケ</b><br>れんこん青のり七味 いんげんとちくわの柚子マヨ<br>エネルギー 642kcal 脂質 15.1g 塩分 2.2g               |
| 3日<br>水  |  <b>プリッとエビカツチリソースがけ</b><br>チャプチェ風炒め<br>青菜とツナのおひたし<br>エネルギー 655kcal 脂質 8.0g 塩分 1.9g                          | 18日<br>木 |  <b>酢豚風肉団子&amp;キャベツ焼</b><br>ごぼうとカニカマサラダ 細切り昆布とはんぺんの煮物<br>エネルギー 690kcal 脂質 16.7g 塩分 4.1g              |
| 4日<br>木  |  <b>厚切りハムカツのオーロラソース〜辛子付〜</b><br>キムたくビーフン<br>オクラのおかか和え<br>エネルギー 782kcal 脂質 24.2g 塩分 2.9g                     | 19日<br>金 |  <b>トンカツ〜ソース&amp;マスタード〜</b><br>切干大根とあさりの煮物<br>ナスの刻み生姜和え<br>エネルギー 707kcal 脂質 15.6g 塩分 2.3g            |
| 5日<br>金  |  <b>鶏ささみ大葉チーズロール&amp;オムレツ</b><br>糸こんにゃくと高菜のソテー<br>わかめとカニカマのナムル<br>エネルギー 705kcal 脂質 15.5g 塩分 2.7g            | 20日<br>土 |  <b>危険予防 熱中症注意!</b><br>水分・塩分補給<br>適度な休憩<br>日よけ対策                                                     |
| 6日<br>土  |  <b>おまかせメニュー</b><br>上手になりまそうに<br>絵が                                                                        | 21日<br>日 |  <b>お休み</b>                                                                                          |
| 7日<br>日  |  <b>お休み</b>                                                                                                | 22日<br>月 |  <b>メンチカツ柚子胡椒添え</b><br>青菜と春雨の錦糸玉子和え<br>ポテトサラダ<br>エネルギー 720kcal 脂質 17.5g 塩分 1.8g<br>辛いので少量ずつご使用ください。 |
| 8日<br>月  |  <b>味噌カツ</b><br>カニカマとマカロニのサラダ<br>青菜の梅和え<br>エネルギー 667kcal 脂質 10.4g 塩分 2.4g                                 | 23日<br>火 |  <b>油淋鶏</b><br>マカロニサラダ いんげんとウインナーのソテー<br>エネルギー 806kcal 脂質 29.5g 塩分 2.8g                            |
| 9日<br>火  |  <b>揚げ鶏の七味マヨ</b><br>ツナのペペロンチーノ<br>こんにゃくの炒り煮<br>エネルギー 781kcal 脂質 22.7g 塩分 2.8g<br>弊社まかから生まれた人気メニュー!        | 24日<br>水 |  <b>チキンカツ〜おおしま特製ソース〜</b><br>キャベツとちくわのおかかマヨ<br>つきこんのたらこ和え煮<br>エネルギー 714kcal 脂質 18.0g 塩分 4.6g        |
| 10日<br>水 |  <b>ハンバーグの麻婆ソース&amp;イカキャベツカツ</b><br>切干大根の明太和えレモン風味<br>あっさりセロリ<br>エネルギー 642kcal 脂質 16.2g 塩分 2.2g           | 25日<br>木 |  <b>トマトソースハンバーグ</b><br>アジアンビーフン れんこんとかまぼこの柚子胡椒炒め<br>エネルギー 600kcal 脂質 10.0g 塩分 2.3g                  |
| 11日<br>木 |  <b>チンジャオロース&amp;彩り夏野菜の海鮮ステーキ</b><br>明太高菜ビーフン炒め ブロッコリーの和風サラダ<br>エネルギー 612kcal 脂質 11.6g 塩分 2.2g            | 26日<br>金 |  <b>ウインナーBBQソースカツ</b><br>大豆ミートスパ 春雨と青菜のマスタード<br>エネルギー 687kcal 脂質 12.9g 塩分 1.8g                     |
| 12日<br>金 |  <b>元祖! 自分で作るのり弁セット※</b><br>白身フライ 金平ごぼう 味付けのりetc...<br>エネルギー 751kcal 脂質 28.1g 塩分 2.8g<br>詳しくは下記説明をご覧ください。 | 27日<br>土 |  <b>美味しく! きれいに! トマト</b><br>トマトに含まれるリコピンは紫外線によってできた肌の活性酸素を抑え、美肌をキープしてくれます!                          |
| 13日<br>土 |  <b>おまかせメニュー</b>                                                                                          | 28日<br>日 |  <b>お休み</b>                                                                                        |
| 14日<br>日 |  <b>お休み</b>                                                                                               | 29日<br>月 |  <b>回鍋肉&amp;春巻</b><br>大豆とひじきの煮物 インゲンと蒸し鶏の胡麻マヨ<br>エネルギー 613kcal 脂質 12.6g 塩分 2.1g                    |
| 15日<br>月 |  <b>海の日</b><br><b>おまかせメニュー</b>                                                                            | 30日<br>火 |  <b>豆腐ハンバーグの野菜あん&amp;とり天</b><br>焼きそば<br>こんにゃくの炒り煮<br>エネルギー 696kcal 脂質 15.7g 塩分 3.8g                |
|          |                                                                                                                                                                                              | 31日<br>水 |  <b>アジフライ&amp;肉シューマイ</b><br>椎茸と春菊の和風スパ<br>いんげんの胡麻和え<br>エネルギー 695kcal 脂質 15.5g 塩分 2.1g              |

**あなたの健康をサポート**  
シールド乳酸菌®入りメニューやってます! ※赤字下線のメニューです  
「あなたの健康をサポート」をテーマに  
1食あたりシールド乳酸菌を100億個も配合!  
こんな世の中だからこそ、  
お客様に健康と美味しさを届けます!  
※「シールド乳酸菌のM-1」は森永乳業(株)の登録商標です。

**※12日(金) 自分で作るのり弁セットの日! 上がった!**  
1. ごはんの上にふりかけをまんべんなくかけて、のりをその上に敷きます。  
2. その上に、おかず容器に入っているおかずの中から、好きなものを好きなようにのせます。  
3. 完成! ぜひ自分ならではののり弁を作りあげてください!  
※もちろん何もせずいつも通りおかずとして食べてもOKです。



↑おおしまNEWホームページはこちら!



☆弊社のコメは国産米を使用しています。

☆おかずの容器はレンジ非対応です。そのままレンジにかけない様お願いいたします。

☆食材入手の関係で一部メニューを変更する事がありますので予めご了承下さい。

☆お弁当は、陽の当たらない風通しのよい場所に保管して下さい。

☆調理はすべて当日の朝行っておりますが、衛生上午後1時までにお召し上がりください。

☆当社は、名古屋の(栄養成分表示店)に登録されています。

☆エネルギーは普通ご飯(414kcal)を含む値です。

※写真はイメージです。

