

「食のキセキ」MESSAGE



夏祭りや花火、海、プールなどイベントが盛りだくさんの8月。猛暑日も多く、知らず知らずのうちに体は疲れているかもしれません。栄養満点の旬の食材を食べて、暑い夏を元気に楽しく過ごしましょう！旬の食材は、トマト。『トマトが赤くなると医者が青くなる』ということわざがあるほど、栄養価が高い 緑黄色野菜です。トマトの赤い色はリコペンという色素で太陽の光をたっぷり浴びて真っ赤に熟した トマトほど豊富に含まれています。リコペンは油との相性が良く、一緒に加熱することで体内での吸収率がUPします。また、強い抗酸化力を持ち、肌荒れや生活習慣病を予防します。最近では脂肪細胞の増加を抑える働きがあることが分かり、ダイエット効果が期待されています。



リコペン ドイツ語
リコペン 英語
Qリコペン抗酸化作用はすごい！です

●配達の場合

- ・2食からお届けさせていただきます。
- ・お届け時間をご相談ください。
- ・おかずのみ惣菜としてご注文承っております。お気軽にご相談ください
- 営業時間 8:00~16:00
- 販売時間 11:00~14:00
- ・土、日、祝はお休みとなりますが、特注要予約は事前にご相談下さい。
- ・すべて数量限定のため、売切れの場合は御容赦下さい。
- ・前日までのご予約をおすすめいたします。



北九州市小倉北区明和町9-6
TEL: 093-513-1149
FAX: 093-521-7429
MAIL: info@okkan.jp

●加盟店お問合せ
食育推進プロジェクト事業所
北九州市小倉北区明和町9-6
TEL: 093-521-7419
FAX: 093-521-7429
MAIL: info@okkan.jp
WEB: https://www.okkan.jp

レシビ
高野知佳子
(たかのちかこ)



玉川学園女子短期大学 卒業。
服部栄養専門学校栄養士科 卒業、
元服部栄養専門学校 食品加工室 課長。
現在は、企業の食育講演・実習、
メニュー開発・料理作成等を担当。
管理栄養士・フードバイザー・食



月 火 水 木 金

5 P:16・F:27・C:57

トマトと夏野菜の
キーマカレー



エネルギー/611kcal たんぱく質/23.6g
脂質/13.4g 炭水化物/93.6g
食物繊維/4.7g 食塩相当量/2.9g

6 P:16・F:23・C:59

魚の南蛮漬け
～レモン風味～



エネルギー/619kcal たんぱく質/24g
脂質/16g 炭水化物/91.3g
食物繊維/6.7g 食塩相当量/2.6g

7 P:17・F:23・C:58

牛肉のさっぱり炒め
青しそ風味



エネルギー/630kcal たんぱく質/23.7g
脂質/18.4g 炭水化物/88.6g
食物繊維/6.6g 食塩相当量/2.7g

8 P:19・F:227・C:57

豚しゃぶ
おろしポン酢



エネルギー/610kcal たんぱく質/28.7g
脂質/15.8g 炭水化物/84g
食物繊維/5.6g 食塩相当量/2.7g

9 P:16・F:22・C:55

トマたま中華いため



エネルギー/582kcal たんぱく質/19.2g
脂質/15.3g 炭水化物/88g
食物繊維/5.5g 食塩相当量/2.4g

12



振替休日

13



14

15

お盆休みのお知らせ

8月13日～8月16日まで

ご迷惑をおかけいたしますが

ご理解賜ります様 よろしくお願ひ申し上げます。

16

19 P:17・F:22・C:52

チキン南蛮
フリーズドライスープ



エネルギー/709kcal たんぱく質/25.1g
脂質/15.1g 炭水化物/78.8g
食物繊維/7.5g 食塩相当量/2.7g

20 P:15・F:30・C:53

鯖の竜田揚げ
やみつきトマト



エネルギー/615kcal たんぱく質/23.5g
脂質/20.5g 炭水化物/81.1g
食物繊維/6.4g 食塩相当量/2.8g

21 P:17・F:20・C:60

かつおじ
ピーマン佃煮



エネルギー/629kcal たんぱく質/26g
脂質/14g 炭水化物/94.7g
食物繊維/7.2g 食塩相当量/2.9g

22 P:16・F:23・C:59

野菜コロッケ
和風パスタ



エネルギー/602kcal たんぱく質/25.6g
脂質/16.9g 炭水化物/84g
食物繊維/6g 食塩相当量/2.8g

23 P:16・F:26・C:56

鶏肉となすびの中華炒
～雑穀米～



エネルギー/582kcal たんぱく質/19.2g
脂質/15.3g 炭水化物/88g
食物繊維/5.5g 食塩相当量/2.4g

26 P:18・F:21・C:54

サバのみそ煮
トマト胡瓜ツナサラダ



エネルギー/616kcal たんぱく質/28.3g
脂質/14.3g 炭水化物/87.6g
食物繊維/9.4g 食塩相当量/2.9g

27 P:19・F:27・C:59

牛焼肉 本場焼肉たれ



エネルギー/608kcal たんぱく質/25.1g
脂質/15.6g 炭水化物/86.7g
食物繊維/7.1g 食塩相当量/2.6g

28 P:17・F:20・C:60

ガリパタチキン
～コーンたっぷり～



エネルギー/629kcal たんぱく質/26g
脂質/14g 炭水化物/94.7g
食物繊維/7.2g 食塩相当量/2.9g

29 P:15・F:20・C:61

豚と白ネギ柚子胡椒炒



エネルギー/611kcal たんぱく質/21.8g
脂質/19.9g 炭水化物/83.4g
食物繊維/6.6g 食塩相当量/2.5g

30 P:17・F:26・C:55

鶏唐揚げ甘辛胡椒風味
春雨中華サラダ



エネルギー/625kcal たんぱく質/28.3g
脂質/18g 炭水化物/85.4g
食物繊維/5g 食塩相当量/2.7g