

肉厚スタミナ飯

にんにく醤油
香る、

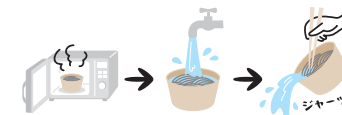
- ・やみつきトンテキ
(香ばしにんにく醤油)
- ・1/3分の野菜がとれる
ごちそう豚汁
- ・新潟産コシヒカリ

※写真はイメージです。

オフィス 8月号 MENU

夏バテを
吹き飛ばそう！

ひんやりツルッ
冷やしそば
のつくりかた



① 冷水で洗い、しっかり水を捨てる
レンジで温めた麺を冷水で洗い、器を傾けて
水をしっかり捨てます。 ※やけどにご注意ください。



② つゆをかけてから、濃さを調整
添付のつゆをそのままかけてよく混ぜ、お好みで
少しずつ水を足して濃さを調整してください。

冷やしで味わう
夏のそば

- ・出雲そば(小麦たんぱく入)
- ・味付け山菜
- ・丸ごと食べられる さばの塩焼き
- ・出汁を味わう筑前煮

今月のメニューは肉厚トンテキと冷やしそば。ジューシーなトンテキは香ばしいにんにく醤油仕上げ。ホカホカごはんと一緒にほおばって！
さっぱりいきたい日はひんやりツルッと冷やしそばがおすすめ。しっかり食べて、暑い季節を健やかに乗り切りましょう！

アレルギー表はこちらから
ご確認ください



肉の主菜



やみつきトンテキ
(香ばしにんにく醤油) **カ** 234kcal



グリルチキン 瀬戸内レモン **カ** 69kcal



直火焼きハンバーグ
チーズクリームソース **カ** 166kcal



味付き ジャンボ焼売 **カ** 247kcal

汁もの



ユッケジャン **カ** 99kcal



1/3分の野菜がとれる
ごちそう豚汁 **カ** 161kcal



おすすめ利用容器
カ カップ **フ** ワンプレート
井 どんぶり (メモリ付き)
4 → 400ml
3 → 300ml
2 → 200ml

魚の主菜



丸ごと食べられる
さばの塩焼き 120kcal



骨取り ほっけ塩焼き **フ** 51kcal



副菜
切干大根とツナの
黒胡椒サラダ **カ** 100kcal



出汁を味わう筑前煮 **カ** 117kcal



NEW
出雲そば(小麦たんぱく入) **井** 240kcal



NEW
豆腐と蓮根の和風サラダ **カ** 116kcal



NEW
あらびき胡椒の
ジャーマンポテト **カ** 94kcal

カレー



NEW
とろける牛すじコク旨カレー **フ** 131kcal



NEW
いつものバターチキンカレー **フ** 223kcal



NEW
スイーツポテトパイ **カ** 258kcal



NEW
ふわふわチーズパン **カ** 263kcal

その他



NEW
味付け山菜 **カ** 43kcal



NEW
リボビタンゼリー **カ** 180kcal

ごはん
新潟産コシヒカリ 302kcal
玄米ごはん 260kcal
麦ごはん 240kcal

熱中症予防
声かけプロジェクト
～めとめがきよう～
株式会社OKANは
熱中症予防声かけ
プロジェクトに賛同
しています

※一部メニュー表に記載のない商品をお届けする場合がございます。あらかじめご了承ください。