



## 上々ニユ〜

7月30日～8月11日



Tel:0743-64-3001

7月	<b>ロースとんかつ</b>		
30日	海鮮大シューマイ 千切り大根煮つけ 小松菜ナムル		
月曜	春雨中華酢	プチ天	
	エネルギー 411 Kcal	タンパク質 28.3 g	脂質 18.3 g

8月	<b>肉団子の酢豚風</b>		
6日	ゴボウサラダフライ すき昆布煮つけ マカロニサラダ		
月曜	ちくわとオクラ煮つけ	白菜甘酢あえ	
	エネルギー 348 Kcal	タンパク質 25.3 g	脂質 15.4 g

7月	<b>アジ大葉串フライ</b>		
31日	照り焼きチキンハンバーグ 高野あられ煮 エビ酢		
火曜	たこ焼き	こんにやくびりから煮	
	エネルギー 349 Kcal	タンパク質 25.4 g	脂質 15.1 g

8月	<b>直球勝負のカレーコロッケ</b>		
7日	エビねぎ焼き 金平ごぼう なます		
火曜	ムラサキイカ下足生姜煮	姫竹力カ煮	
	エネルギー 396 Kcal	タンパク質 27.4 g	脂質 16.5 g

8月	<b>スタミナマヨハンバーグ</b>		
1日	おからフライ すき焼き風煮 木の葉南京煮つけ		
水曜	いわしつみれと人参	なます	
	エネルギー 358 Kcal	タンパク質 24.3 g	脂質 14.2 g

8月	<b>アジ塩焼き</b>		
8日	かきあげ ひじきと大豆煮つけ 一口がんと大根煮つけ		
水曜	菜の花辛子あえ	手綱コンニャク煮つけ	
	エネルギー 353 Kcal	タンパク質 23.9 g	脂質 14.1 g

8月	<b>鯖塩焼き</b>		
2日	蓮根肉詰め 春巻き 筑前煮		
木曜	オクラ土佐あえ	赤角天	
	エネルギー 369 Kcal	タンパク質 24.7 g	脂質 14.5 g

8月	<b>網焼きハンバーグデミソースかけ</b>		
9日	イワシ磯辺フライ 切干大根煮つけ GP玉子とじ		
木曜	白菜と法蓮草ごまあえ	青丸天	
	エネルギー 378 Kcal	タンパク質 26.8 g	脂質 15.6 g

8月	<b>イカフライ</b>		
3日	手作りだし巻き 大根ツナ煮 ちくわと小芋煮つけ		
金曜	手羽中からあげ	菜の花辛し和え	
	エネルギー 389 Kcal	タンパク質 26.9 g	脂質 15.7 g

8月	<b>北海道コロッケ (牛肉)</b>		
10日	イタリアンオムレツ 蓮根の金平風 スパサラダ		
金曜	高野と人参煮つけ	小松菜浸し	
	エネルギー 408 Kcal	タンパク質 28.7 g	脂質 16.4 g

8月	<b>お好み焼き</b>		
4日	子持ししゃもフライ(青海苔) GPの玉子とじ 蓮根金平風		
土曜	キュウリとエノキの酢の物	金時豆	
	エネルギー 397 Kcal	タンパク質 27.2 g	脂質 16.8 g

8月	<b>うずら玉子串</b>		
11日	網焼きミニハンバーグ(タレ付き) ポークビーンズ 春雨中華酢		
土曜	オクラ土佐あえ	ちくわ煮	
	エネルギー 369 Kcal	タンパク質 25.8 g	脂質 14.6 g

<暮らしの一口メモ> 夏のおにぎりはお酢でにぎる!? レジャーシーズン真っ盛りの8月。お弁当におにぎりを用意する機会も多いと思いますが、夏は食べものが傷みやすい季節。そこで、おにぎりをにぎるときに手につける水(手水)へお酢を少し入れましょう。この酢水でにぎると、菌の増殖をおさえることができます。料理中、手をすすぐために用意しても便利です。 <旬の食材> 枝豆(えだまめ) 一完熟前の時期に収穫された大豆。たんぱく質など栄養価が高く、完熟後の大豆にはないビタミンも豊富。山形県のただちや豆や、兵庫県の丹波の黒豆が有名。東北地方ではすりつぶしたものを「ずんだ」と呼ぶ。



お届けしたお弁当は14:00迄にお召上がりください

※ 材料入荷の都合によりメニューが変更になる事があります。ご了承下さい。