

## 上メニュー

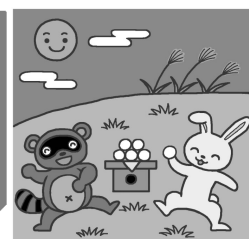


9月16日~9月28日

Tel: 0743-64-3001

9月 16日 月曜	<b>敬老の日</b> 	エネルギー Kcal タンパク質 g 脂質 g
9月 23日 月曜	<b>秋分の日</b> 	エネルギー Kcal タンパク質 g 脂質 g
9月 17日 火曜	<b>豆腐ハンバーグ</b> ひじき煮 サーモンフライ スイートポテト お徳用野菜天	エネルギー 342 Kcal タンパク質 23.8 g 脂質 14.3 g
9月 24日 火曜	<b>高橋亭とろーりチーズ入りハンバーグ</b> 筑前煮 目玉フライ カリフラワーと鶏の中華風炒め オクラのりあえ	エネルギー 413 Kcal タンパク質 31.4 g 脂質 18.4 g
9月 18日 水曜	<b>お惣菜チキンカツ</b> プレーンオムレツ ぜんまい煮つけ 小松菜煮浸し モヤシ酢	エネルギー 371 Kcal タンパク質 26.7 g 脂質 16.3 g
9月 25日 水曜	<b>チキンカツ</b> かぼちゃシューマイ 高野あられ煮 マカロニサラダ 小松菜辛子あえ	エネルギー 368 Kcal タンパク質 27.6 g 脂質 16.9 g
9月 19日 木曜	<b>さんま塩焼き</b> お弁当エビカツ 金平ごぼう なます チキンボール(タレ付き)	エネルギー 358 Kcal タンパク質 25.3 g 脂質 15.2 g
9月 26日 木曜	<b>赤魚塩焼き</b> かきあげ 千切り煮つけ ポークビーンズ 白菜ポン酢あえ	エネルギー 351 Kcal タンパク質 28.6 g 脂質 15.4 g
9月 20日 金曜	<b>ごぼう入り豆腐カツ</b> だし入りオムレツ 大豆の旨煮 ブロッコリーごまあえ 五目巾着煮つけ	エネルギー 362 Kcal タンパク質 27.5 g 脂質 16.9 g
9月 27日 金曜	<b>鯖塩焼き</b> ソーセージ玉葱串カツ 鶏の炒り煮 カニのキュウリ酢 チリソース肉団子	エネルギー 379 Kcal タンパク質 29.6 g 脂質 16.9 g
9月 21日 土曜	<b>鯖塩焼き</b> かきあげ 桜色シューマイ GP玉子とじ 蓮根七味炒り煮	エネルギー 371 Kcal タンパク質 26.9 g 脂質 17.8 g
9月 28日 土曜	<b>イカ天の甘酢あんかけ</b> 山菜スパ 大根金平風 キャベツごま酢あえ ベーコンソテー	エネルギー 383 Kcal タンパク質 28.3 g 脂質 17.2 g

<旬の食材・野菜・魚介編> 里芋一特有のぬめりは、水溶性食物繊維のガラクトマンナンやムチンによるもの。血圧やコレステロール値を下げる効果のほか、胃・腸壁の潰瘍予防に役立つ。しいたけしいたけにはビタミンB1、B2、カリウム、亜鉛、鉄などがバランスよく含まれる。干しいたけのもどし汁を料理のだしにも使うなど、うまみ成分も豊富。ぶどうマスカット、デラウェア、巨峰、ピオーネなど多くの品種がある。成分のほとんどは糖質。体内ですぐにエネルギーに代わるので疲労回復に効果的。太刀魚一銀白色の、平たくて長い白身魚。淡白な味わいで、刺身、ムニエルフライ



お届けしたお弁当は14:00迄にお召し上がりください  
※ 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。