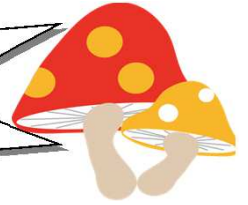


料理 かしば



## 上メニュー

12月5日~12月17日

Tel:0743-64-3001

12月 5日 月曜	<b>ハムカツ</b> 玉子ロール さつま芋天 ピーマンジャコあえ バンバンジーサラダ エネルギー345 Kcal タンパク質 15.7 g 脂質 13.3 g	12月 12日 月曜	<b>チキンカツ</b> 法蓮草玉子とじ ランチシューマイ 韓国風野菜炒め 小松菜土佐あえ エネルギー 348 Kcal タンパク質 14.8 g 脂質 15.6 g
12月 6日 火曜	<b>豆腐ハンバーグ</b> 金平ごぼう モヤシ酢 イカフライ ちくわ天(磯辺あげ) エネルギー 386 Kcal タンパク質 26.3 g 脂質 24.5 g	12月 13日 火曜	<b>カレイチリソースかけ</b> ピリ辛ごぼうカツ 五目大豆 青梗菜辛しあえ 小茄子煮つけ エネルギー 393 Kcal タンパク質 28.2 g 脂質 25.2 g
12月 7日 水曜	<b>アジ天麩羅</b> だし巻き ポークビーンズ 小松菜煮浸し 肉団子甘辛煮 エネルギー 398 Kcal タンパク質 25.5 g 脂質 15.3 g	12月 14日 水曜	<b>お弁当メンチ</b> 生姜入り玉子焼き 大根炒め煮 法蓮草ごまあえ 紅白花形さつま エネルギー 408 Kcal タンパク質 22.5 g 脂質 23.1 g
12月 8日 木曜	<b>骨なしフライドチキン</b> ぜんまい煮つけ カリフラワーゆかりあえ 青梗菜あえもの がんと煮つけ エネルギー 387 Kcal タンパク質 26.2 g 脂質 25.6 g	12月 15日 木曜	<b>文化の日</b>  エネルギー Kcal タンパク質 g 脂質 g
12月 9日 金曜	<b>テリカハンバーグテミソースかけ</b> 野菜コロッケ ひじき炒り煮 オクラごまあえ 高野含め煮 エネルギー 399 Kcal タンパク質 22.8 g 脂質 21.7 g	12月 16日 金曜	<b>サバ塩焼き</b> ポテトコロケ(海苔塩あじ) 千切り煮つけ 法蓮草あえもの ガンモとオクラ煮 エネルギー421 Kcal タンパク質 22.4 g 脂質 25.9 g
12月 10日 土曜	<b>アジフライ</b> ふっくらオムレツ(青菜) 高野あられ煮 春雨中華酢 白菜あえもの エネルギー 368 Kcal タンパク質 23.8 g 脂質 17.8 g	12月 17日 土曜	<b>鶏天</b> 枝豆入りオムレツ 肉じゃが 若竹煮 白菜甘酢あえ エネルギー375 Kcal タンパク質 26.3 g 脂質 18.6 g

<旬の食材・野菜> えのき茸 — きのこの中では、ビタミンB1が多い。ほかにも、B2ナイアシンなどビタミンB群に富む。古くなると茶褐色になり、柔らかくなるので早めに使い切る。  
 柚子 — ビタミンCや香りの成分は、特に皮に多く含まれる。肌果汁をつければしもやけ予防に。柚子湯は肩こりや冷え性に効くなど食用以外の効用も。いちじく — 昔から消化促進、整腸などの薬効が重宝された。完熟後は、鮮度が1~2日で落ちるため、高い鮮度とペクチンを生かしジャムなどで保存するとよい、

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。

