

## 上メニュー

1月2日~1月14日

Tel:0743-64-3001

1月	<b>お正月休み</b>	1月	<b>成人の日</b>
2日		9日	
月曜	エネルギー Kcal タンパク質 g 脂質 g	月曜	エネルギー Kcal タンパク質 g 脂質 g
1月	<b>お正月休み</b>	1月	<b>枝豆コロッケ</b>
3日		10日	焼き鳥ネギま串 ぜんまい炒り煮 白菜サラダ オクラあえもの
火曜	エネルギー Kcal タンパク質 g 脂質 g	火曜	エネルギー 341 Kcal タンパク質 23.5 g 脂質 16.3 g
1月	<b>野菜コロッケ</b>	1月	<b>ハムカツ</b>
4日	カニカマ天 ジューシー肉シューマイ 高野あられ煮 マカロニサラダ	11日	生姜入り玉子焼き スパナポリタン バンバン風サラダ 小松菜浸し
水曜	エネルギー 318 Kcal タンパク質 21.4 g 脂質 14.3 g	水曜	エネルギー 375 Kcal タンパク質 26.7 g 脂質 15.8 g
1月	<b>鶏からあげ</b>	1月	<b>サバ塩焼き</b>
5日	ミートオムレツ ひじき炒り煮 大根の二色なます 角天(さつまあげ)	12日	イカ磯辺フライ チラシ蓮根金平風 わかめ酢(カニ) 青梗菜ごまあえ
木曜	エネルギー 342 Kcal タンパク質 24.7 g 脂質 22.4 g	木曜	エネルギー 381 Kcal タンパク質 27.4 g 脂質 17.3 g
1月	<b>アジフライ</b>	1月	<b>ハンバーグデミソースかけ</b>
6日	手作り出し巻き 千切り煮つけ 法蓮草中華あえ 鶏肉団子甘煮	13日	モズクパック 千切り煮つけ 白菜浸し アジ梅しそフライ
金曜	エネルギー 358 Kcal タンパク質 26.3 g 脂質 18.7 g	金曜	エネルギー 382 Kcal タンパク質 24.3 g 脂質 21.5 g
1月	<b>ポークチャップ</b>	1月	<b>ロースとんかつ</b>
7日	イカ天 散らし蓮根炒り煮 彩りマカロニサラダ 菜の花ごまあえ	14日	大豆のトマト煮込み 法蓮草大徳寺あえ 玉子ロール こんにゃく味噌煮
土曜	エネルギー 346 Kcal タンパク質 25.8 g 脂質 20.8 g	土曜	エネルギー 376 Kcal タンパク質 27.2 g 脂質 23.8 g

<暮らしの一口メモ> 大根おろしで胃をいたわる 「もちは腹もちがよい」といいますが、食べ過ぎておなかがいっぱいの人も多いようです。そんな人には「おろしもち」がおすすめ。醤油や削りカツオを加えた大根おろしを、やわらかいもちにからめます。大根に含まれる消化酵素アミラがもちのでんぶんの消化を助ける、胃にやさしいもち料理です。

<旬の食材> 牡蠣(かき) - ヨーロッパでは「海のミルク」と呼ばれほど栄養価が高い。たんぱく質やミネラル、肝機能を活性化するタウリン、グリコゲン、ビタミンB群などが豊富。生かぎにレモンを絞ることで、鉄分の吸収を促進する効果がある。



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。