



料理 かしば

## 上メニュー



1月30日~2月11日

Tel:0743-64-3001

1月 30日 月曜	<b>エビカツ</b> 焼き鳥モモ串(タレ付き) 五目大豆 青梗菜ごまあえ ごぼう天煮つけ エネルギー342 Kcal タンパク質 22.7 g 脂質 13.8 g	2月 6日 月曜	<b>白身フライ</b> 山芋磯辺天 筑前煮風 なます 鶏つくね串 エネルギー 338 Kcal タンパク質 23.5 g 脂質 14.2 g
1月 31日 火曜	<b>デラックスコーンフライ</b> フラワーオムレツ ぜんまい炒り煮 春雨中華酢 やわらか角あげ煮つけ エネルギー 356 Kcal タンパク質 24.8 g 脂質 16.7 g	2月 7日 火曜	<b>ポテトコロッケ</b> カニカマ天 海鮮大シューマイ ツナの卵とじ ポークウインナー エネルギー 358 Kcal タンパク質 24.3 g 脂質 13.8 g
2月 1日 水曜	<b>焼きそば</b> お好み焼き 切り干し大根煮つけ 鶏からあげ 菜の花大徳寺あえ エネルギー 382 Kcal タンパク質 30.5 g 脂質 17.8 g	2月 8日 水曜	<b>我が家のおいしいハンバーグ</b> 紫いもコロッケ 大根そぼろ炒め 白菜おかかあえ ミニ野菜春巻き エネルギー 383 Kcal タンパク質 26.3 g 脂質 15.8 g
2月 2日 木曜	<b>お弁当ハンバーグトマト煮</b> 牛肉コロッケ カニ酢 散らし蓮根味噌炒め 高野含め煮 エネルギー 361 Kcal タンパク質 25.8 g 脂質 15.3 g	2月 9日 木曜	<b>アジ開き天ぷら</b> マーポー風春巻き 法蓮草平焼き ぜんまい炒り煮 ちくわ煮つけ エネルギー 336 Kcal タンパク質 22.4 g 脂質 13.7 g
2月 3日 金曜	<b>エビフライ</b> ロースとんかつ 玉子ロール ひじき豆 青梗菜ごまあえ エネルギー 372 Kcal タンパク質 26.3 g 脂質 17.4 g	2月 10日 金曜	<b>蓮根メンチカツ</b> プレーンオムレツ 金平ごぼう もやしのごま酢あえ 小松菜ピーナッツあえ エネルギー345 Kcal タンパク質 23.1 g 脂質 13.9 g
2月 4日 土曜	<b>ポークチャップ</b> 野菜コロッケ たこ焼き 赤海老と野菜の卵とじ 白菜ピーナッツあえ エネルギー 389 Kcal タンパク質 26.3 g 脂質 16.1 g	2月 11日 土曜	<b>建国記念の日</b>  エネルギー Kcal タンパク質 g 脂質 g

<暮らしの一口メモ> 節分にまくのは大豆?それとも?今年の節分は2月3日。節分の豆まきといえは、炒った大豆が一般的ですが、北海道や東北などの雪国や九州の一部では、落花生をまく家庭も多いようです。落花生は南京豆とも呼ばれますが、豆類ではなくナッツ類。大豆と比べて、脂質の割合は多いですが、抗酸化作用の高いビタミンEが豊富です。  
<旬の食材> 水菜(みすな) -京都特産の緑黄色野菜。京菜とも呼ぶ。ほろ苦さと、シャキシャキとした食感が人気。栄養価は高く、鉄、カルシウム、ベータカロテン、ビタミンC,Kが豊富。はりはり鍋が有名。辛しあえ、お浸し、煮もの、サラダなどに使う。

節分

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。