

春分の日

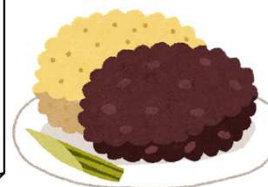
## 旭製粉さま

3月13日~3月25日

Tel:0743-64-3001

3月 13日 月曜	<b>海老かつ</b> 高菜オムレツ ミートスパ 大根とツナの洋風煮 小松菜わさび醤油あえ 食塩3.7g エネルギー 342 Kcal タンパク質 24.1 g 脂質 13.6 g	3月 20日 月曜	<b>春分の日</b>  エネルギー Kcal タンパク質 g 脂質 g
3月 14日 火曜	<b>ほんの気持ち</b> チーズインハンバーグ 根菜甘辛煮 ミニ野菜コロッケ 青梗菜辛しあえ 食塩2.5g エネルギー 335 Kcal タンパク質 23.8 g 脂質 12.9 g	3月 21日 火曜	<b>こだわりハンバーグ(ミートソースかけ)</b> ハムカツ スパサラダ 三色酢 ミニ野菜コロッケ 食塩2.3g エネルギー 368 Kcal タンパク質 26.3 g 脂質 15.7 g
3月 15日 水曜	<b>焼津焼きそば</b> ピザ風ドーナッツフライ キャベツ焼き ぜんまい炒り煮 カリフラワー生姜あえ 食塩2.6g エネルギー 381 Kcal タンパク質 27.4 g 脂質 16.5 g	3月 22日 水曜	<b>ヒレカツ</b> 玉子フラワー 筑前煮 春雨中華酢 一口ガンモ 食塩3.3g エネルギー 372 Kcal タンパク質 26.8 g 脂質 14.8 g
3月 16日 木曜	<b>サンマ塩焼き</b> チキン竜田あげ 千切り煮つけ ひじきとオクラサラダ 菜の花そぼろあえ 食塩4.4g エネルギー 336 Kcal タンパク質 23.4 g 脂質 13.8 g	3月 23日 木曜	<b>炭火焼きとりネギ串</b> ハムカツ 大根炒め煮 モヤシごま酢あえ ミニ海苔 食塩3.1g エネルギー 358 Kcal タンパク質 25.9 g 脂質 15.3 g
3月 17日 金曜	<b>メンチカツ</b> 菜の花オムレツ めかぶパック 八宝菜 サンド豆のピーナッツあえ 食塩2.6g エネルギー 351 Kcal タンパク質 24.7 g 脂質 14.2 g	3月 24日 金曜	<b>あおさ入りイカステーキ</b> 野菜コロッケ ひじきと大豆煮 ぜんまいナムル 菜の花アーモンドあえ 食塩2.7g エネルギー 347 Kcal タンパク質 25.4 g 脂質 13.8 g
3月 18日 土曜	<b>蒸し餃子</b> 白身フライ さつまあげと昆布の炒り煮 菜の花ガンモと大根煮つけ 法蓮草ごまあえ 食塩1.8g エネルギー 342 Kcal タンパク質 23.8 g 脂質 13.9 g	3月 25日 土曜	<b>すき焼き風煮</b> ハウボウのフライ モズクパック 青梗菜海苔あえ 餃子天 食塩2.5g エネルギー 362 Kcal タンパク質 24.8 g 脂質 14.2 g

<旬の食材> スナッフえんどう — 豆が熟してもさやが固くならず、さやごと食べられる。煮すぎるとビタミンCが壊れてしまうので、さっと加熱する。油と一緒に調理するのもよい。  
 キーウイ — ニューゼalandの国鳥キーウイに似ていることから、今の呼び名に。ビタミンCが多く、カリウムや食物繊維もたっぷり、ポリフェノール類も多い。  
 桜えび — 殻ごと食べるのでカルシウムは他のえびの約15倍。殻のキチン質は消化されずに排泄され、このときコレステロールを体外へ出す働きがある。



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。