

上メニュー

3月27日～4月8日

Tel:0743-64-3001

3月 27日 月曜	厚切りロースとんかつ 海苔入り玉子焼き 牛肉甘辛煮 明太ポテトサラダ 春雨サラダ 一口絹あつあげ わけぎのめた エネルギー512 Kcal タンパク質 30.6 g 脂質 26.4 g	4月 3日 月曜	イワシ蒲焼 すき焼き風煮 海老かつ 法蓮草浸し なます ミニ海苔 エネルギー532 Kcal タンパク質 39.6 g 脂質 27.8 g
3月 28日 火曜	サワラ大葉フライ 炭火焼き鳥ネギ串 五目大豆 マカロニサラダ 小松菜浸し カニ入り玉子ロール 黒ごま豆腐 エネルギー506 Kcal タンパク質 28.9 g 脂質 24.7 g	4月 4日 火曜	サンマ塩焼き 海老入り三角春巻き ケチャップビーンズ 小松菜ピーナッツあえ 昆布巻と花さつま ワカメ酢 葛餅 エネルギー514 Kcal タンパク質 34.8 g 脂質 28.3 g
3月 29日 水曜	サンマ生姜煮 チキンカツ(タルタルソース入り) コーンシユーマイ 鶏とモヤシのバンバンジー 白菜味噌あえ 八宝菜 桜餅 エネルギー687 Kcal タンパク質 32.4 g 脂質 22.6 g	4月 5日 水曜	白身フライ 桜えび入りオムレツ 金平ごぼう ツナサラダ 青梗菜浸し 木の葉南京と花しんじょう 豆乳プリン エネルギー516 Kcal タンパク質 34.8 g 脂質 30.2 g
3月 30日 木曜	豚肉のチンジャオ風 イワシ梅しそフライ 大根田舎煮 オクラジャコあえ ミニがんと花カマ 鶏肉団子 ワカメ酢 エネルギー456 Kcal タンパク質 32.4 g 脂質 22.6 g	4月 6日 木曜	インドカレーインハンバーグ エビフライ(2尾) チラシ蓮根味噌炒め 目玉焼き 高野と人参 白菜土佐あえ 法蓮草みぞれあえ エネルギー516 Kcal タンパク質 43.5 g 脂質 30.2 g
3月 31日 金曜	やわらかロースとんかつ チャプチェ風 チーズロール ひじき炒り煮 白菜サラダ 小松菜辛しあえ ハッシュドポテト エネルギー573 Kcal タンパク質 18.9 g 脂質 35.2 g	4月 7日 金曜	サワラしそ焼き ヒレカツ エビ風味シユーマイ オクラとささみのあえもの 絹あつあげとごぼう天 千切り煮つけ なめ茸(カップ) エネルギー534 Kcal タンパク質 43.5 g 脂質 33.7 g
4月 1日 土曜	こんがり網目ハンバーグ 白身フライ ビーフソテー 春雨サラダ ブロッコリー辛しあえ 春巻き(2切れ) 大根とこんにやく エネルギー511 Kcal タンパク質 37.5 g 脂質 32.1 g	4月 9日 土曜	牛肉入りさくさくコロッケ 肉たっぷりミートオムレツ 高野あられ煮 蓮根カカ煮 菜の花浸し 冬瓜柚子香煮 ポテトサラダ エネルギー534 Kcal タンパク質 41.2 g 脂質 27.5 g

<暮らしの一口メモ> (塩の正しい使い方) 塩で下味をつける場合、魚と肉では塩をふるタイミングが異なります。魚は、焼く直前ではなく15～30分前に。ほどよく水分が出るので身が引き締まり、味わいよく仕上がります。一方、肉は時間をおくとおいしい肉汁が出てしまうので、塩をふつたらすぐ焼くのが正しい使い方です。(食材をゆでるポイント) 根菜など厚みのある野菜は水から茹でますが、肉や魚はゆで汁を沸騰させてから鍋に入れます。これは、肉や魚を長時間水につけておくとうまみ成分が溶け出すため。熱湯へ入れることによって表面を瞬時に固め、成分が抜けださないようにするため湯からゆでるのです。



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。