

料理 かしび

上メニュー

7月31日～8月12日

Tel:0743-64-3001

7月 31日 月曜	肉団子甘酢煮 サーモン野菜カツ 卵ロール 高野あられ煮 ブロッコリーしらすあえ エネルギー 315 Kcal タンパク質 19.7 g 脂質 13.7 g	8月 7日 月曜	牛肉コロッケ プレーンオムレツ 千切り煮つけ ジャコとわかめ酢 ごぼう巻き エネルギー 325 Kcal タンパク質 20.8 g 脂質 13.1 g
8月 1日 火曜	ほくほくコロッケ 鶏ステーキ 五目大豆 あげジャンボ餃子 菜の花あえもの エネルギー 332 Kcal タンパク質 20.7 g 脂質 14.8 g	8月 8日 火曜	すき焼き風煮 モズク酢 白身魚のフライ なます 大学いも エネルギー 346 Kcal タンパク質 24.2 g 脂質 14.6 g
8月 2日 水曜	厚切りとんかつ 生姜入り玉子焼き ひじき炒り煮 枝豆ガンモ煮つけ 小松菜ポン酢あえ エネルギー 341 Kcal タンパク質 23.2 g 脂質 15.1 g	8月 9日 水曜	ハンバーグデミソースかけ エビ団子(青のり) 金平ごぼう 菜の花煮びたし ブロッコリー白ドレ エネルギー 339 Kcal タンパク質 25.3 g 脂質 15.7 g
8月 3日 木曜	イワシフライ カレー風味餃子 炭火焼き鳥モモ串(たれ) ホイコーロー 青梗菜ピーナッツあえ エネルギー 326 Kcal タンパク質 31.4 g 脂質 14.7 g	8月 10日 木曜	中華風かに玉 イカ大葉フライ ころころ根菜煮 チャプチェ風 青梗菜海苔あえ エネルギー 332 Kcal タンパク質 23.6 g 脂質 13.7 g
8月 4日 金曜	チキンカツ 紅生姜フラワー 千切り煮つけ お魚厚あげ煮 カリフラワー甘酢あえ エネルギー 348 Kcal タンパク質 26.8 g 脂質 15.3 g	8月 11日 金曜	山の日  エネルギー Kcal タンパク質 g 脂質 g
8月 5日 土曜	サンマ生姜煮 紫いもコロッケ シューマイ(ポン酢味) GPと玉ねぎの卵とじ ごぼうサラダ エネルギー 332 Kcal タンパク質 22.8 g 脂質 13.6 g	8月 12日 土曜	お休み エネルギー Kcal タンパク質 g 脂質 g

<食中毒予防の3原則> 細菌抑制作用のある食品を上手に取り入れましょう。(酢・わさび 生姜・梅干し・からし・大葉) 衛生的な調理のポイント — 調理の前、肉や魚、卵を扱う前後には必ず指の間や手首まで、よく手を洗います。手ふきタオルが清潔かどうかも要チェック。まな板はなるべく肉・魚用と野菜用を分けます。使用後はたわしなどでよく洗い、熱湯をかけると殺菌効果があります。包丁は案外刃のつけ根や手で握る柄が汚れているので、よく洗います。熱湯をかけたり、時々煮沸消毒すると気持ちよく使えます。調理器具もまとめて漂白剤につけて殺菌すると安心です。



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。