

## 特上メニュー

8月28日～9月9日

Tel:0743-64-3001

8月 28日 月曜	<b>豆腐ハンバーグ和風あんかけ</b> 枝豆コロッケ 鶏つくね串 チラシ蓮根金平風 キャベツさっぱりあえ エネルギー467 Kcal タンパク質 21.5 g 脂質 22.3 g	9月 4日 月曜	<b>アジフライ</b> コーンシューマイ 肉団子甘酢あんかけ えんどうソテー 白菜土佐あえ 冷や奴 エネルギー 441 Kcal タンパク質 20.5 g 脂質 20.3 g
8月 29日 火曜	<b>サンマ塩焼き</b> イカフライ 卵とじ 棒棒鶏サラダ 白菜ゆかりあえ ミニフランクフルト エネルギー 428 Kcal タンパク質 28.6 g 脂質 25.5 g	9月 5日 火曜	<b>家常豆腐(チャージャン豆腐)</b> 海苔塩チキンカツ 枝豆入りオムレツ 五目大豆 菜の花辛しあえ 生姜棒天 エネルギー 492 Kcal タンパク質 38.6 g 脂質 24.8 g
8月 30日 水曜	<b>菜の花コロッケ</b> 厚切りハムステーキ 牛丼風 わかめとあみ海老酢 菜の花柚子香あえ 大根煮つけ エネルギー 539 Kcal タンパク質 20.1 g 脂質 21.9 g	9月 6日 水曜	<b>野菜カレーインハンバーグ</b> イワシ明太フライ サバ煮つけ 変わり酢豚 青梗菜ツナあえ こんにゃく煮つけ エネルギー 658 Kcal タンパク質 40.6 g 脂質 35.9 g
8月 31日 木曜	<b>カレイからあげ</b> だし巻き あげ出し豆腐きのこあんかけ ジャコビー 大根カニ酢 ちくわ煮 エネルギー 458 Kcal タンパク質 33.6 g 脂質 19.1 g	9月 7日 木曜	<b>竹の子コロッケ</b> ジャンボシューマイ 豚肉の西京炒り煮 菜の花としめじお浸し 白菜フレンチあえ 大根ピリ辛煮 エネルギー 514 Kcal タンパク質 21.0 g 脂質 27.3 g
9月 1日 金曜	<b>ころころスコッチエッグ</b> 大焼売 茄子肉味噌炒め キャベツごまあえ 高野とフキ ブロッコリー生姜浸し エネルギー 473 Kcal タンパク質 18.9 g 脂質 26.5 g	9月 8日 金曜	<b>ローズとんかつ</b> 京都九条ネギ入りオムレツ すき焼き風 大豆サラダ(カレー風味) 小松菜みりんあえ フルーツ エネルギー438 Kcal タンパク質 23.3 g 脂質 18.0 g
9月 2日 土曜	<b>かぼちゃコロッケ</b> 枝豆フラワー 冬瓜のえびあんかけ オクラあえもの 菜の花みりんあえ 花さつま煮つけ エネルギー 425 Kcal タンパク 27.4 g 脂質 21.3 g	9月 9日 土曜	<b>焼きそば</b> キャベツ焼き 鶏からあげ 大根の田舎煮 ひじきサラダ 玉子豆腐 エネルギー423 Kcal タンパク質 32.8 g 脂質 16.9 g

<暮らしの一口メモ> 頑固な水あかをお酢で落とす - 夏に活躍したやかんには、水あかがひっそり。そんな水あかを落とすには、お酢が一番。やかんに水を張り、お酢を1 2カップほど入れて煮立てると、水あかはきれいに落ちます。このお湯を電気ポットに入れて1時間ほどおけば、ポットの水あかまできれいスッキリ、最後にはよく水洗いを。

<旬の食材> 薩摩芋(さつまいも) - 炭水化物が主な成分だが、美容や老化防止に効果のあるビタミンB1,B2,C、E、ベータカロテン、食物繊維などの栄養価が高い。さつまいもに含まれるビタミンは熱に強く、焼き芋にしても、しっかりとることができる。

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。

