



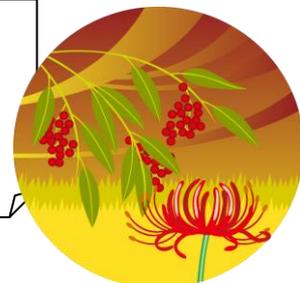
上メニュー

9月25日～10月7日

Tel:0743-64-3001

9月 25日 月曜	ホッケ塩焼き 鶏肉梅しそ天麩羅 大豆の旨煮 オクラ浸し 花さつま(ピンク) エネルギー325 Kcal タンパク質 22.7 g 脂質 13.2 g	10月 2日 月曜	すき焼き風煮 らりるれレタスマンチカツ バンバンジーサラダ なます ミニ海苔 エネルギー342 Kcal タンパク質 24.3 g 脂質 13.7 g
9月 26日 火曜	坦々風大判包み 炭火焼き鳥つくね串 切り干し大根煮つけ キャベツとあげの煮浸し プチがんと花かま エネルギー336 Kcal タンパク質 23.8 g 脂質 14.3 g	10月 3日 火曜	豆腐ハンバーグあんかけ サンマ大葉フライ 根菜甘辛煮 春雨中華酢 絹あつあげ煮つけ エネルギー351 Kcal タンパク質 25.1 g 脂質 14.8 g
9月 27日 水曜	北海道マス塩焼き 野菜コロケック チラシ蓮根七味炒り煮 ブロッコリー菜種あえ 鶏肉団子甘煮(2つ) エネルギー328 Kcal タンパク質 25.4 g 脂質 13.6 g	10月 4日 水曜	たっぷりコーンフライ キャベツ焼き 大豆のトマト煮込み ジャコと小松菜の炒り煮 小茄子煮つけ エネルギー335 Kcal タンパク質 23.5 g 脂質 13.8 g
9月 28日 木曜	マグロハンバーグ うずら串フライ 高野あられ煮 モヤシ中華風あえ 青梗菜ごまよごし エネルギー341 Kcal タンパク質 23.9 g 脂質 13.2 g	10月 5日 木曜	アジフライ チキンステーキ 大根の筑前煮 白菜とあげ煮つけ 青梗菜ピーナッツあえ エネルギー342 Kcal タンパク質 24.6 g 脂質 14.2 g
9月 29日 金曜	厚切りとんかつ ハーフオムレツ 昆布炒め煮 ペンネサラダ さつま芋天 エネルギー345 Kcal タンパク質 24.7 g 脂質 14.8 g	10月 6日 金曜	サバ塩焼き 手づくりかきあげ 卵ロール 若竹煮 法蓮草大徳寺あえ エネルギー349 Kcal タンパク質 24.9 g 脂質 13.5 g
9月 30日 土曜	サバからあげ 海苔入り玉子焼き 野菜の田舎煮 白菜浸し 高野含め煮、 エネルギー352 Kcal タンパク質 25.8 g 脂質 13.8 g	10月 7日 土曜	網目入りジャンボ餃子 たらこスパ 海苔入り玉子焼き ぜんまい炒り煮 白菜生姜あえ エネルギー341 Kcal タンパク質 23.4 g 脂質 13.2 g

この季節、この食べもの（食の歳時記）秋は人恋しく、そして芋恋しい季節。焼きたてのほかほかをどうぞ。薩摩芋(さつまいも)芋の中でも糖分が多く、甘みが強いのが特徴。炭水化物、ベータカロテン、ビタミンC、食物繊維が豊富で栄養価は高く、江戸時代の凶作時や戦後の食糧難の時代は主食の代わりに重宝された。皮つきのまま食べると、栄養を無駄なくとることができる。ふつくらとして皮につやがあり、ひげ根の跡が深くないものを選ぶとよい。



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。