

上メニュー

10月23日～11月4日

Tel:0743-64-3001

10月 23日 月曜	こだわりメンチカツ 鶏野菜きのこ玉子焼き チラシ蓮根味噌煮 ジャコと小松菜浸し ミニ棒天 エネルギー 327 Kcal タンパク質 22.4 g 脂質 13.2 g	10月 30日 月曜	ローズとんかつ -half オムレツ 筑前煮風 春雨中華酢 小判ガンモ煮つけ エネルギー 348 Kcal タンパク質 26.7 g 脂質 15.6 g
10月 24日 火曜	チキンボールの甘酢あんかけ ぷりぷり海老かつ ひじきの炒り煮 青梗菜の大徳寺あえ 絹あつあげ煮つけ エネルギー 318 Kcal タンパク質 21.5 g 脂質 12.8 g	10月 31日 火曜	三色彩り豆腐ハンバーグ 具だくさんの中華春巻き 大根の炒り煮 わかめ酢(じゃこ) 高野含め煮 エネルギー 332 Kcal タンパク質 23.6 g 脂質 12.9 g
10月 25日 水曜	こだわりハンバーグデミソースかけ 野菜コロッケ 金平ごぼう 大豆とチーズのサラダ カリフラワー甘酢生姜あえ エネルギー 337 Kcal タンパク質 24.5 g 脂質 14.3 g	11月 1日 水曜	メンチカツ 法蓮草平焼き すき焼き風煮 レーズンサラダ 青梗菜辛しあえ エネルギー 352 Kcal タンパク質 25.1 g 脂質 13.5 g
10月 26日 木曜	サバ塩焼き 手づくりかきあげ 千切り大根煮もの 小松菜浸し 鶏肉団子甘煮 エネルギー 325 Kcal タンパク質 23.6 g 脂質 12.5 g	11月 2日 木曜	サバ塩焼き 海鮮串団子 ひじき煮 小松菜ポン酢あえ 絹あげ煮つけ エネルギー 349 Kcal タンパク質 24.6 g 脂質 13.2 g
10月 27日 金曜	かに玉あんかけ 鶏からあげ 大豆旨煮 オクラ土佐あえ 青梗菜二色あえ エネルギー 347 Kcal タンパク質 25.1 g 脂質 14.8 g	11月 3日 金曜	文化の日  エネルギー Kcal タンパク質 g 脂質 g
10月 28日 土曜	牛のスタミナ炒め 肉餃子 ホキのからあげ 高野あられ煮 白菜塩昆布あえ エネルギー 357 Kcal タンパク質 25.9 g 脂質 14.6 g	11月 4日 土曜	やわらかヒシカツ ミートオムレツ 千切り煮つけ カリフラワーサラダ 法蓮草あえもの エネルギー 336 Kcal タンパク質 22.4 g 脂質 12.6 g

<旬の食材> いちじく 一音から消化促進。整腸などの薬効が重宝された。完熟後は、鮮度が1～2日で落ちるため、高い糖度とペクチンを生かしジャムなどで保存するとよい。
えのき茸 一きのこの中では、ビタミンB1が多い。ほかに、B2、ナイアシンなどビタミンB群に富む。古くなると茶褐色になり、柔らかくなるので早めに使い切る。
柚子 ービタミンCや香りの成分は、特に皮に多く含まれる。肌に果汁をつければしもやけ予防に。柚子湯は肩こりや冷え性に効くなど食用以外の効用も。



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。