

料理 かしば



## 上メニュー

11月6日~11月18日

Tel:0743-64-3001

11月 6日 月曜	<b>チキン竜田</b> 法蓮草玉子とじ ハイカラ煮 小松菜生姜醤油あえ 三角豆腐天 エネルギー337 Kcal タンパク質 23.6 g 脂質 13.8 g	11月 13日 月曜	<b>サバカレーカツ</b> ハーフオムレツ 高野あられ煮 小松菜浸し 鶏肉団子(チリソース味) エネルギー 329 Kcal タンパク質 23.8 g 脂質 13.6 g
11月 7日 火曜	<b>白身フライ</b> エビシューマイ ひじき煮 春雨サラダ 菜の花わさびあえ エネルギー 348 Kcal タンパク質 24.7 g 脂質 14.1 g	11月 14日 火曜	<b>キャベツ入りメンチカツ</b> 海苔入り玉子焼き 肉じゃが 棒々鶏風 高野含め煮 エネルギー 357 Kcal タンパク質 26.4 g 脂質 15.6 g
11月 8日 水曜	<b>鶏からあげ</b> お好み焼き 卵とじ もずく酢(パック) 一口がんと六角小芋 エネルギー 354 Kcal タンパク質 25.8 g 脂質 16.7 g	11月 15日 水曜	<b>マス塩焼き</b> かきあげ 洋風五目煮 チャプチェ風 白菜昆布あえ エネルギー 326 Kcal タンパク質 24.5 g 脂質 13.8 g
11月 9日 木曜	<b>イワシしそフライ</b> 焼き鳥ネギま串 金平ごぼう 小松菜お浸し 高野含め煮 エネルギー 346 Kcal タンパク質 26.2 g 脂質 14.5 g	11月 16日 木曜	<b>明太マヨハンバーグ</b> 千切り煮つけ ササミしそ串カツ オクラ辛しあえ ミニ海苔 エネルギー 354 Kcal タンパク質 26.2 g 脂質 14.3 g
11月 10日 金曜	<b>国産キャベツのメンチカツ</b> 卵ロール 千切り大根煮つけ 青梗菜辛しあえ 棒天(玉葱) エネルギー 364 Kcal タンパク質 23.7 g 脂質 13.8 g	11月 17日 金曜	<b>チキンカツ</b> お好み焼き串 卵とじ モヤシのナムル 青梗菜ごまよごし エネルギー362 Kcal タンパク質 25.8 g 脂質 16.3 g
11月 11日 土曜	<b>鶏ステーキ</b> 野菜コロケ きのこ入り筑前風 法蓮草ごまあえ なます エネルギー 339 Kcal タンパク 24.8 g 脂質 13.4 g	11月 18日 土曜	<b>だし香る豆腐ハンバーグ</b> ひじきと大豆煮 ツナサラダ 法蓮草ピーナッツあえ フルーツ エネルギー336 Kcal タンパク質 22.7 g 脂質 13.5 g

<旬の食材> 鮭(さけ) 秋に日本海沿岸に来るシロサケは「アキアジ」と呼ばれ美味。鮭の紅色はアスタキサンチンという抗酸化作用の強い色素で、美容や老化防止に効果がある。動脈硬化に効果のあるDHAやEPAも豊富。葱(ねぎ) 長ねぎは冬が旬。ねぎ独特の香り成分アリシンには、疲労回復や冷え性の改善、血液をサラサラにするなどの効果がある。肉や魚の臭み消しとしても便利な食材。蕪(かぶ) 根の部分にある消化酵素アミラーゼは消化を助け、葉の部分にはベータカロテン、ビタミンCが豊富。葉は捨てずに汁物や常備菜に使いたい。赤カブにはアントシアニン色素が含まれ、疲れ目に効果的。



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。