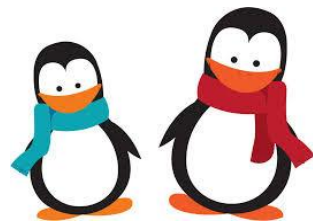


料理 かしば

上メニュー

12月4日~12月16日

Tel:0743-64-3001



12月	すき焼き風煮		
4日	ビーフコロッケ イワシ生姜フライ 三色ナムル		
月曜	味つけもずく		
月曜	エネルギー 338 Kcal	タンパク質 18.9 g	脂質 12.3 g

12月	アジフライ		
11日	海苔入り卵焼き わかめ煮 青梗菜浸し		
月曜	花さつま煮		
月曜	エネルギー 318 Kcal	タンパク質 19.7 g	脂質 12.7 g

12月	ごろごろコーンコロッケ		
5日	炭火焼き鳥串 五目大豆 マカロニサラダ		
火曜	大根煮つけ		
火曜	エネルギー 358 Kcal	タンパク質 11.8 g	脂質 16.5 g

12月	デニッシュハンバーグ		
12日	かぼちゃコロッケ 筑前煮風 小松菜ピーナッツあえ		
火曜	大学いも		
火曜	エネルギー 416 Kcal	タンパク質 20.4 g	脂質 21.3 g

12月	サバ西京焼き		
6日	ちくわ磯辺天 ひじき炒り煮 オクラ土佐あえ		
水曜	棒天(玉葱)		
水曜	エネルギー 332 Kcal	タンパク質 23.1 g	脂質 14.3 g

12月	タニタのマスの味噌焼き		
13日	かきあげ ツナじゃが ひじきサラダ		
水曜	菜の花わさびあえ		
水曜	エネルギー 415 Kcal	タンパク質 21.3 g	脂質 13.2 g

12月	お弁当イカカツ		
7日	ミートオムレツ 金平風 青梗菜お浸し		
木曜	高野含め煮		
木曜	エネルギー 327 Kcal	タンパク質 18.6 g	脂質 16.4 g

12月	マスタードが効いたチキンカツ		
14日	香ばし醤油の焼きモロコシ天 山菜スパ 千切り煮つけ		
木曜	信田巻き		
木曜	エネルギー 322 Kcal	タンパク質 12.8 g	脂質 12.6 g

12月	ロースとんかつデミソースかけ		
8日	筑前煮風 美味しい春巻き 春雨中華酢		
金曜	こんにゃく味噌煮		
金曜	エネルギー 342 Kcal	タンパク質 16.5 g	脂質 14.7 g

12月	手作り風すき焼きコロッケ		
15日	ミートオムレツ 大豆の旨煮 青梗菜のめた		
金曜	鶏肉団子甘煮		
金曜	エネルギー 387 Kcal	タンパク質 20.8 g	脂質 15.4 g

12月	白身フライ		
9日	ミニお好み焼き 大根田舎煮 スイートサラダ		
土曜	白菜ごまよごし		
土曜	エネルギー 311 Kcal	タンパク質 17.4 g	脂質 13.5 g

12月	サバ煮つけ		
16日	野菜コロッケ チャプチェ風 菜の花みりんあえ		
土曜	高野含め煮		
土曜	エネルギー 335 Kcal	タンパク質 23.4 g	脂質 14.2 g

<旬の食材> 水菜 — 京都から全国へ広まった京野菜のひとつで、京菜とも呼ばれる。シャキシャキとした歯ざわりとアクのなさが特徴。肉や魚の臭みをとる働きがある。
 あんこう — 身が大きくやわらかいので、吊るし切りでさばく。解体されたものは「あんこうの七つ道具」と呼ばれ、捨てるところなく使われる。肝は栄養価が高い。
 もすく — 沖縄で養殖が盛んに行われ、流通している多くは“おきなわもすく”。塩蔵わかめやめかぶと並び、乾燥されず流通する数少ない海藻である。



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。