

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

ビーフコロッケ イワシ生姜フライ 三色ナムル
味つけもずく

4日

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

海苔入り卵焼き わかめ煮 青梗菜浸し
花さつま煮

11日

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

炭火焼き鳥串 五目大豆 マカロニサラダ
大根煮つけ

5日

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

かぼちゃコロッケ 筑前煮風 小松菜ピーナツあえ
大学いも

12日

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

ちくわ磯辺天 ひじき炒り煮 オクラ土佐あえ
棒天(玉葱)

6日

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

かきあげ ツナじゃが ひじきサラダ
菜の花わさびあえ

13日

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

ミートオムレツ 金平風 青梗菜お浸し
高野含め煮

7日

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

香ばし醤油の焼きモロコシ天 山菜スパ 千切り煮つけ
信田巻き

14日

木曜

エネルギー 322 Kcal タンパク質 12.8 g 脂質 12.6 g

12月

ローズとんかつデミソースかけ

筑前煮風 美味しい春巻き 春雨中華酢
こんにゃく味噌煮

8日

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

ミートオムレツ 大豆の旨煮 青梗菜のめた
鶏肉団子甘煮

15日

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

ミニお好み焼き 大根田舎煮 スイートサラダ
白菜ごまよごし

9日

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

野菜コロッケ チャプチェ風 菜の花みりんあえ
高野含め煮

16日

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。