

料理 かしば

上メニュー

12月18日～12月28日

Tel:0743-64-3001



| | | | |
|------------------|--|------------------|--|
| 12月 18日 月曜 | 白身魚金平ハンバーグきのこあんかけ 甘酢ソースメンチカツ ぜんまい炒り煮 白菜ごまあえ 花さつま煮つけ エネルギー 347 Kcal タンパク質 18.8 g 脂質 18.2 g | 12月 25日 月曜 | フライドチキン 星型プレーンオムレツ 千切り煮つけ スパサラダ 二色あえ(法蓮草) エネルギー 357 Kcal タンパク質 17.8 g 脂質 18.5 g |
| 12月 19日 火曜 | サバ西京漬けフライ ミニチキン味噌ダレ 鶏の親子煮 オクラ土佐あえ 栗ときのこのがんと煮つけ エネルギー 485 Kcal タンパク質 26.7 g 脂質 21.2 g | 12月 26日 火曜 | アジフライ ジャンボシューマイ チラシ蓮根味噌煮 青梗菜ごまあえ ミニ棒天 エネルギー 492 Kcal タンパク質 28.1 g 脂質 28.8 g |
| 12月 20日 水曜 | 丸大ハンバーグテミソースかけ 白身フライ 大根金平風 さつま芋フライ 法蓮草浸し エネルギー 386 Kcal タンパク質 25.2 g 脂質 24.9 g | 12月 27日 水曜 | みかん香るみきゃんのメンチカツ 焼きそば ごぼうのピリ辛煮 キャベツ酢味噌あえ 小松菜エノキあえ エネルギー 454 Kcal タンパク質 23.6 g 脂質 26.5 g |
| 12月 21日 木曜 | すき焼き風煮 かきあげ オーシャンステックフライ なます 菜の花浸し エネルギー 321 Kcal タンパク質 18.7 g 脂質 15.1 g | 12月 28日 木曜 | サワラ大葉フライ さつま芋天ぷら カニ入り玉子ロール 五目大豆 わかめ酢(えび) エネルギー 309 Kcal タンパク質 13.3 g 脂質 10.3 g |
| 12月 22日 金曜 | 牛カルビメンチ プレーンオムレツ キムチ大根 青梗菜土佐あえ 木の葉南京 エネルギー 382 Kcal タンパク質 16.5 g 脂質 18.8 g | 12月 29日 金曜 | お正月休み エネルギー Kcal タンパク質 g 脂質 g |
| 12月 23日 土曜 | 天皇誕生日  エネルギー Kcal タンパク質 g 脂質 g | 12月 30日 土曜 | お正月休み エネルギー Kcal タンパク質 g 脂質 g |

<暮らしの一口メモ> かほちやと柚子湯で風邪しらす！ 12月22日は冬至。かほちや料理を食べたり、柚子湯に入るのが有名です。かほちやは風邪予防に効果的なビタミンA(β-カロテン)が豊富。柚子の爽やかな香り成分には、血行・新陳代謝の促進、殺菌作用があります。おいしいかほちや料理を食べて、柚子湯に入って、風邪をしっかり予防してください。

<旬の食材> 酒粕 もろみから日本酒を絞ったかすだが、たんぱく質、ビタミンB群、食物繊維、ミネラルなど栄養価は高い。表面に出る白い粉はアミノ酸の結晶なので食べてもよい。アルコールを含むので車の運転前は食べないこと。



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。