

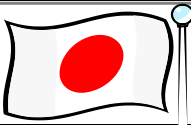


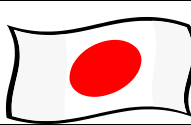
上メニュー

1月1日~1月13日

Tel:0743-64-3001



1月	元日			
1日				
月曜	エネルギー	Kcal	タンパク質	g 脂質 g

1月	成人の日			
8日				
月曜	エネルギー	Kcal	タンパク質	g 脂質 g

1月	お休み			
2日				
火曜	エネルギー	Kcal	タンパク質	g 脂質 g

1月	サバ大葉梅肉フライ			
9日	法蓮草平焼き ひじき煮 青梗菜浸し コーン入りしんじょう			
火曜	エネルギー	Kcal	タンパク質	g 脂質 g
	365		21.3	14.5

1月	お休み			
3日				
水曜	エネルギー	Kcal	タンパク質	g 脂質 g

1月	美味しい春巻き (7種の具材)			
10日	ミニチキン(旨辛だれ) がめ煮風 白菜サラダ 高野と人参			
水曜	エネルギー	Kcal	タンパク質	g 脂質 g
	328		18.8	12.7

1月	鶏からあげ甘酢あんかけ			
4日	鶏じゃが ツナサラダ 青梗菜酢味噌あえ ミニ棒天			
木曜	エネルギー	Kcal	タンパク質	g 脂質 g
	317		23.6	13.4

1月	ピンクサーモン塩焼き			
11日	かきあげ 千切り煮つけ 棒棒鶏風サラダ 五目巾着			
木曜	エネルギー	Kcal	タンパク質	g 脂質 g
	316		23.2	13.4

1月	野菜コロッケ			
5日	ミートオムレツ チャプチェ風 小松菜浸し 花さつま			
金曜	エネルギー	Kcal	タンパク質	g 脂質 g
	331		22.5	15.2

1月	イカフライ			
12日	菜の花オムレツ ポークビーンズ スパサラダ 青梗菜浸し			
金曜	エネルギー	Kcal	タンパク質	g 脂質 g
	346		24.6	14.2

1月	すき焼き風煮			
6日	かきあげ 法蓮草中華あえ 餃子カレー天 ミニ海苔			
土曜	エネルギー	Kcal	タンパク質	g 脂質 g
	342		16.9	14.3

1月	やわらかハンバーグ			
13日	バターコーンコロッケ スナックえんどうのソテー 白菜ピーナッツあえ 一口ガンモ			
土曜	エネルギー	Kcal	タンパク質	g 脂質 g
	352		25.8	13.7

<旬の食材> 牡蠣(かき) ヨーロッパでは「海のミルク」と呼ばれるほど栄養価が高い。たんぱく質やミネラル、肝機能を活性化するタウリン、グリコーゲン、ビタミンB群などが豊富。生がきにレモンを絞ることで、鉄分の吸収を促進する効果がある。大根(だいこん) 清白(すすしろ)とも呼び、春の七草のひとつ。葉っぱの部分は緑黄色野菜でビタミンやミネラルが豊富。皮にもビタミンCが多い。捨てずに炒めものや汁の実に、菜めしなどに使うとよい。



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。