



## 上メニュー



1月15日~1月27日

Tel: 0743-64-3001

1月	<b>厚切りロースとんかつ</b>
15日	玉子ロール ひじき炒り煮 春雨中華酢 ミニ棒天
月曜	エネルギー 467 Kcal タンパク質 24.8 g 脂質 25.3 g

1月	<b>あげだし豆腐あんかけ</b>
22日	鶏ごぼう串かつ 大根うま煮 青梗菜ピーナッツあえ 木の葉南京煮つけ
月曜	エネルギー 421 Kcal タンパク質 18.6 g 脂質 22.8 g

1月	<b>海老ステーキ</b>
16日	うずら玉子串フライ チラシ蓮根味噌煮 マカロニサラダ 花形さつま
火曜	エネルギー 345 Kcal タンパク質 21.8 g 脂質 17.6 g

1月	<b>海老入り三角春巻き</b>
23日	ミートボール(ナポリタン) 柳川風煮 小松菜のえのきあえ 一口角天(野菜入り)
火曜	エネルギー 368 Kcal タンパク質 23.7 g 脂質 19.8 g

1月	<b>すき焼き風煮</b>
17日	もずく酢ハック 栗とかぼちゃのフライ 小松菜土佐あえ 手作り風出し巻き
水曜	エネルギー 365 Kcal タンパク質 22.4 g 脂質 15.7 g

1月	<b>いか天ぷら</b>
24日	法蓮草玉子焼き 大根と牛肉のどて煮 白菜おかかあえ 絹あつあげ豆腐煮つけ
水曜	エネルギー 398 Kcal タンパク質 14.5 g 脂質 15.6 g

1月	<b>ランチハンバーグデミソースかけ</b>
18日	ビーフコロッケ わかめとエビ酢 青梗菜わさび醤油あえ イカフライ
木曜	エネルギー 342 Kcal タンパク質 22.3 g 脂質 21.2 g

1月	<b>サバ塩焼き</b>
25日	かきあげ つきこんと椎茸のピリ辛煮 鶏肉団子甘煮 彩り野菜の平焼き玉子
木曜	エネルギー 365 Kcal タンパク質 24.7 g 脂質 19.6 g

1月	<b>チーズのせメンチカツ</b>
19日	カニ入り玉子ロール 千切り大根煮つけ オクラ土佐あえ こんにゃく味噌煮
金曜	エネルギー 387 Kcal タンパク質 15.7 g 脂質 17.6 g

1月	<b>チーズハンバーグ</b>
26日	ハムカツ ぜんまい煮つけ ブロッコリーピーナッツあえ 高野含め煮
金曜	エネルギー 421 Kcal タンパク質 24.3 g 脂質 23.8 g

1月	<b>焼きそば</b>
20日	白身タルタルフライ GP卵とじ なます 高野含め煮
土曜	エネルギー 375 Kcal タンパク質 15.4 g 脂質 14.2 g

1月	<b>サンマ生姜煮</b>
27日	ビーフコロッケ チラシ蓮根金平風 菜の花浸し 花さつま煮つけ
土曜	エネルギー 397 Kcal タンパク質 23.7 g 脂質 18.5 g

<大根1本丸ごと料理 余すところなく使いきります。> 葉一 青菜感覚でさっと炒め(やわらか旬葉には、カロテン、カルシウム、食物繊維、ビタミンCなど注目すべき栄養素がいっぱい。細かく刻んで塩もみにしたり、アクが強いときは、さっと湯がいて刻み、炒り煮にしてもおいしい。皮一 歯ざわりを生かしてホリホリ漬け(新鮮な大根は皮も立派な素材。独特の歯ざわりは漬け物やぎんぴらに上の部分一 サラダが一番! 目に近い上の部分は、生食向き。中央の部分一 大根の王道甘みじっくり風呂吹き大根に。肉質が均一で甘みもうまみもたっぷり。下の部分一 こっくり煮て筋も気になりません。辛みを生かしておろし大根にしてもいいでしょう。



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。