

料理 かしば



上メニュー

2月12日~2月24日

Tel:0743-64-3001

2月 12日 月曜	振り替え休日 (建国記念日)  エネルギー Kcal タンパク質 g 脂質 g	2月 19日 月曜	デミグラソースフライ フラワーエッグ 金平ごぼう 青梗菜みりんあえ 高野含め煮 エネルギー 463 Kcal タンパク質 22.7 g 脂質 18.3 g
2月 13日 火曜	こだわりハンバーグ和風きのこかけ 紫いもコロッケ かぶりつきチキン 金平ごぼう じゃが芋サラダ エネルギー 389 Kcal タンパク質 28.1 g 脂質 25.9 g	2月 20日 火曜	マーボー春雨大判包み 京都九条ネギ入りオムレツ 野菜炒め モヤシナムル 一口角天(野菜入り) エネルギー 365 Kcal タンパク質 23.9 g 脂質 17.2 g
2月 14日 水曜	♡バレンタインデー♡ ハートコロッケ チキンステーキ 肉じゃが バレンタインデーチョコ エネルギー 376 Kcal タンパク質 23.3 g 脂質 21.3 g	2月 21日 水曜	すき焼き風煮 モズクパック たっぶり枝豆フライ 小松菜浸し 南瓜天 エネルギー 348 Kcal タンパク質 14.2 g 脂質 12.3 g
2月 15日 木曜	サバ塩焼き チキンカツ 大根炒り煮 五目ガンモ 法蓮草二色あえ エネルギー 357 Kcal タンパク質 24.3 g 脂質 17.8 g	2月 22日 木曜	焼きそば 白身チーズ青のリフライ チヂミ 大豆のトマト煮 ペンネサラダ エネルギー 521 Kcal タンパク質 18.3 g 脂質 12.2 g
2月 16日 金曜	イワシフライ 菜の花オムレツ ぜんまい炒り煮 山菜スパ ブロッコリーピーナッツあえ エネルギー 378 Kcal タンパク質 17.5 g 脂質 21.3 g	2月 23日 金曜	肉屋のチーズインメンチカツ 濃厚出し巻き 千切り煮つけ 春雨と蒸し鶏の酢の物 青梗菜ピーナッツあえ エネルギー 342 Kcal タンパク質 18.6 g 脂質 15.7 g
2月 17日 土曜	牛肉コロッケ 炭火焼き鳥モモ串 高野卵とじ 菜の花辛しあえ ロールキャベツ エネルギー 397 Kcal タンパク質 22.6 g 脂質 15.7 g	2月 24日 土曜	鶏軟骨入り肉団子の甘酢あんかけ 高野あられ煮 カリフラワーわさびマヨあえ 小松菜煮浸し ミニ海苔 エネルギー 412 Kcal タンパク質 24.7 g 脂質 13.8 g

<旬の食材> 芽キャベツ -直径2~3cmの緑黄色野菜で、鉄、β-カロテン、ビタミンC食物繊維が豊富。火の通りが悪いので、塩ゆでてから使う。1株に50~60個も芽がつき、子持ち甘藍と呼ばれ、結婚披露宴の料理にも使われる。水菜(みすな) -京都特産の緑黄色野菜。京菜とも呼ぶ。ほろ苦さと、シャキシャキとした食感が人気。栄養価は高く、鉄、カルシウム、β-カロテン、ビタミンC、Kが豊富。はりはり鍋が有名。辛しあえ。お浸し、煮もの、サラダなどに使う。

HAPPY
VALENTINE'S DAY!

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。