

料理 かしば

上メニュー

3月26日～4月7日

Tel:0743-64-3001

3月 26日 月曜	すき焼き風煮 イカ磯辺ドーナツフライ ミニ春巻き なます 青梗菜浸し エネルギー368 Kcal タンパク質 23.6 g 脂質 15.7 g	4月 2日 月曜	かぼちゃ挽肉フライ プレーンオムレツ 筑前煮 キャベツの味噌あえ 一口がんとオクラ エネルギー 326 Kcal タンパク質 22.8 g 脂質 12.8 g
3月 27日 火曜	焼きそば ハムチーズフライ ミニネギ焼き 赤海老と野菜の卵とじ 春雨中華酢 エネルギー 383 Kcal タンパク質 25.7 g 脂質 14.2 g	4月 3日 火曜	アジフライ ミニチキン(甘酢ダレ) マーボー豆腐 刻みこぶ煮つけ 花さつま(ピンク) エネルギー 367 Kcal タンパク質 25.6 g 脂質 14.2 g
3月 28日 水曜	野菜コロッケ ミートオムレツ 五目大豆 わかめ酢(もやし) 笹かま エネルギー 341 Kcal タンパク質 24.3 g 脂質 17.6 g	4月 4日 水曜	ハムカツクリームシチュー お好み焼き 大根ツナ煮 青梗菜の中華ドレッシングあえ ポテトとチーズのハンバーグ エネルギー 375 Kcal タンパク質 23.7 g 脂質 13.2 g
3月 29日 木曜	サバ塩焼き おさつコロッケ 切り干し大根煮つけ 小松菜ポン酢あえ ミニ海苔 エネルギー 327 Kcal タンパク質 23.4 g 脂質 16.4 g	4月 5日 木曜	イカがごろっとメンチカツ カニ風味玉子ロール 大豆の旨煮 小松菜の辛しあえ 木の葉南京 エネルギー 332 Kcal タンパク質 22.5 g 脂質 12.8 g
3月 30日 金曜	イカ大葉フライ カニと野菜の包み蒸し ジャーマンポテト モヤシの三杯酢 高野含め煮 エネルギー 338 Kcal タンパク質 22.3 g 脂質 13.8 g	4月 6日 金曜	すき焼き風煮 佃煮風めかぶ カニコロッケ なます 一口ハンバーグ エネルギー318 Kcal タンパク質 21.4 g 脂質 13.2 g
3月 31日 土曜	いわしハンバーグ卸しポン酢かけ 三角春巻き(野菜) ひじき煮 青梗菜ごまあえ 福豆 エネルギー 319 Kcal タンパク 21.7 g 脂質 14.6 g	4月 7日 土曜	ハムカツ 菜の花オムレツ 金平ごぼう モヤシごま酢あえ 玉ねぎ天 エネルギー326 Kcal タンパク質 24.2 g 脂質 14.1 g

<暮らしの一口メモ> 弱った胃腸には春キャベツ！ 春から初夏に出回る春キャベツは、みずみずしくて葉もやわらか。冬キャベツや夏秋キャベツに比べ、抗潰瘍成分のビタミンUが多く含まれています。歓迎会などで胃腸が弱っているこの時期、おいしい春キャベツを積極的に食べたいですね。<旬の食材> にしん 春告魚とも呼ばれ、春が旬。脂質が多く、ビタミンD Eが豊富。塩焼き、酢漬け。マリネに同く。身欠きニシンは、米のとぎ汁でもとし、茶葉を入れ下ゆですると、渋みが抜ける。



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。