

昭和の日

料理 かしば

上メニュー

4月23日～5月5日

Tel:0743-64-3001

4月 23日 月曜	すき焼き風煮 (ちくわ・花カマ・がんも) 味付きめかぶ 大根サラダ 海老かつ エネルギー 341 Kcal タンパク質 17.6 g 脂質 13.5 g	4月 30日 月曜	昭和の日(振替休日)  エネルギー Kcal タンパク質 g 脂質 g
4月 24日 火曜	焼きそば 白身フライ ひじき炒り煮 鶏肉団子甘煮 茄子の七味煮 エネルギー 423 Kcal タンパク質 23.4 g 脂質 16.3 g	5月 1日 火曜	アジフライ 網目入りミニハンバーグ ひじきと大豆煮 中華クラゲの酢の物 青梗菜味噌あえ エネルギー 465 Kcal タンパク質 22.9 g 脂質 21.2 g
4月 25日 水曜	美味しい野菜豆腐和風あんかけ ごま高菜フライ 鶏じゃが 春雨中華酢 青梗菜辛しあえ エネルギー 413 Kcal タンパク質 19.7 g 脂質 13.4 g	5月 2日 水曜	昔ながらの牛肉入りコロッケ ミニチキン(味噌ダレ) 若じゃが エンドウ豆の卵とじ 白菜土佐あえ エネルギー 471 Kcal タンパク質 24.9 g 脂質 21.7 g
4月 26日 木曜	鯖からあげ(卸しポン酢かけ) 目玉焼きフライ 千切り煮つけ 菜の花わさび海苔あえ サイコロこんにやく煮つけ エネルギー 484 Kcal タンパク質 15.6 g 脂質 28.3 g	5月 3日 木曜	憲法記念日  エネルギー Kcal タンパク質 g 脂質 g
4月 27日 金曜	サクリ衣のコロッケ(牛肉) 桜えび入りオムレツ 金平ごぼう 小松菜ピーナッツあえ 三角厚あげ煮つけ エネルギー 452 Kcal タンパク質 25.2 g 脂質 23.1 g	5月 4日 金曜	みどりの日  エネルギー Kcal タンパク質 g 脂質 g
4月 28日 土曜	サンマ塩焼き やわらかイカカツ 八宝菜 なます カリフラワーごまドレあえ エネルギー 431 Kcal タンパク質 24.5 g 脂質 23.8 g	5月 5日 土曜	こどもの日  エネルギー Kcal タンパク質 g 脂質 g

<豚肉の栄養>

豚肉は、ほかの肉類に比べて、ビタミンB1が豊富なのが特徴。
 ビタミンB1は糖質のエネルギー代謝に関与しています。脳や神経、筋肉に
 エネルギーを供給するのに欠かせない働きをし、疲労解消に役立ちます。
 甘いもの好きな人、お酒を飲む人は、多めにとる必要があります。
 豚肉約120gで、一日に必要なビタミンB1を摂取することができます。
 また、脂質は、部位によって差があり、ロース、バラなどに多く含まれます。

みどりの日

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。