



5月21日~6月2日

Tel:0743-64-3001

5月 21日 月曜	チキンステーキ 白身フライ 金平ごぼう ツナサラダ 菜の花ガンモ煮つけ エネルギー423 Kcal タンパク質 18.2 g 脂質 24.8 g	5月 28日 月曜	アジフライ たこチヂミ ウィンナーケチャップ炒め 卵とじ ミニ棒天煮つけ エネルギー 432 Kcal タンパク質 14.8 g 脂質 15.1 g
5月 22日 火曜	道産男爵コロッケ(牛肉) 枝豆オムレツ 千切り煮つけ わかめとジャコ酢 鶏団子甘煮 エネルギー 398 Kcal タンパク質 15.4 g 脂質 21.7 g	5月 29日 火曜	こだわりハンバーグ チラシ蓮根味噌炒め うずら串フライ 青梗菜のぬた 絹あつあげ煮つけ エネルギー 407 Kcal タンパク質 16.3 g 脂質 22.5 g
5月 23日 水曜	イワシ大葉フライ 新緑餃子天 海苔入り玉子焼き 鶏のトマトビーンズ モヤシごま酢あえ エネルギー 391 Kcal タンパク質 24.9 g 脂質 22.2 g	5月 30日 水曜	ハムカツ 海苔入り玉子焼き チャップチェ風 ひじきとオクラしそあえ カリフラワー甘酢あえ エネルギー 334 Kcal タンパク質 17.4 g 脂質 15.8 g
5月 24日 木曜	デミグラハンバーグ 青梗菜中華煮 海老かつ ちくわ天 サンド豆ごまあえ エネルギー 382 Kcal タンパク質 22.8 g 脂質 16.2 g	5月 31日 木曜	すき焼き風煮 (ガンモ・ちくわ・花カマ) 三色なます たっぷりコーンフライ 冷や奴 エネルギー 346 Kcal タンパク質 18.4 g 脂質 17.6 g
5月 25日 金曜	サバ幽庵焼き キャベツたっぷりもんじゃ風カツ ひじき炒り煮 二色あえ(白菜) 花さつま エネルギー 435 Kcal タンパク質 16.3 g 脂質 19.9 g	6月 1日 金曜	あげだし豆腐きのこあんかけ イカリングフライ GP卵とじ 大根の中華あえ タレ付き肉団子 エネルギー388 Kcal タンパク質 21.6 g 脂質 19.7 g
5月 26日 土曜	やわらかイカかつ 潮風チリメンオムレツ 鶏じゃが 紅白酢(あみえび) レーズンサラダ エネルギー 465 Kcal タンパク 21.7 g 脂質 26.9 g	6月 2日 土曜	焼きそば 豚ロース串カツ お好み焼き 高野あられ煮 わかめ酢(ちりめん) エネルギー367 Kcal タンパク質 21.4 g 脂質 11.5 g

<旬の食材> 新ごぼう 一初夏に出回る若採りされたごぼうを「新ごぼう」と呼ぶ。アクが少なく、やわらかで、香り高い初夏の味。細切りにしてゆでたものは、マヨネーズであえてサラダにしても美味しい。食物繊維が豊富で、便秘予防にも効果的。らっきょう 一甘酢漬け 醤油漬けなど漬け物にする。独特の香りとシャキシャキとした食感が楽しめ、疲労回復や血液サラサラ効果がある。粒が揃い、球のよしまったものを選ぶ。 枇杷(びわ) 一果肉はやわらかく果汁も多い。トマトの2倍近いペー-効ロテンを含み、ホリフェノールも豊富。収穫後は味が落ちていくので、果皮に張りがあり、つぶ毛のある新鮮なものを選ぶ。



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。