

上メニュー

6月18日～6月30日

Tel:0743-64-3001

6月 18日 月曜	麻婆豆腐 白身フライ イカ焼き 小松菜土佐あえ わかめとツナの辛しあえ エネルギー 342 Kcal タンパク質 13.5 g 脂質 17.4 g	6月 25日 月曜	白身フライ 手づくり出し巻き ぜんまい炒り煮 わかめとかまぼこ煮 サンド豆の土佐あえ エネルギー 356 Kcal タンパク質 17.8 g 脂質 14.3 g
6月 19日 火曜	餃子の大判肉包み ミニチキン(旨辛たれ) 千切り大根煮つけ マカロニサラダ ブロッコリーサラダ エネルギー 275 Kcal タンパク質 13.8 g 脂質 10.7 g	6月 26日 火曜	チキンステーキ(醤油) お弁当イカかつ 大根の田舎煮 二色あえ 三角野菜あつあげ エネルギー 432 Kcal タンパク質 27.8 g 脂質 23.7 g
6月 20日 水曜	すき焼き風煮 花カマ・がんも・ちくわ 鱈のしそ天麩羅 ミートコロッケ なます エネルギー 432 Kcal タンパク質 19.8 g 脂質 17.7 g	6月 27日 水曜	豆腐ハンバーグ野菜あんかけ ポイルブロッコリー・煮玉子 ツナサラダ チラシ蓮根味噌炒め カニクリームコロッケ エネルギー 376 Kcal タンパク質 18.5 g 脂質 16.8 g
6月 21日 木曜	がっぶっと鰯フライ カニと野菜の包み蒸し 磯の香フラワー ひじきと大豆炒り煮 春雨中華酢 エネルギー 387 Kcal タンパク質 18.4 g 脂質 21.3 g	6月 28日 木曜	チキンカツ(レモン塩麹風味) 桜えびオムレツ 五目大豆 ぜんまいナムル 青梗菜味噌あえ エネルギー 354 Kcal タンパク質 16.8 g 脂質 14.3 g
6月 22日 金曜	北海道カレーコロッケ 炭火焼き鳥串(モモ) 焼き目入り餃子 筑前煮風 カニ酢 エネルギー 328 Kcal タンパク質 14.6 g 脂質 13.2 g	6月 29日 金曜	菜の花コロッケ ジャンボシューマイ 千切り大根 若竹煮 法蓮草浸し エネルギー 325 Kcal タンパク質 13.6 g 脂質 15.4 g
6月 23日 土曜	鰯のから揚げ野菜あんかけ 大豆ときのこのトマト煮込み わかめのえのきポン酢あえ 白菜とあげのゴマ味噌あえ 肉団子煮 エネルギー 446 Kcal タンパク質 34.8 g 脂質 19.1 g	6月 30日 土曜	白身魚の中華あん 金平ごぼう 小松菜煮 紅白酢 ブロッコリーサラダ エネルギー 376 Kcal タンパク質 16.3 g 脂質 16.3 g

<旬の食材> 新ごぼう — 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。 りんご — 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、球のよしまつたものを選ぶ。 枇杷(びわ) — 果肉はやわらかく果汁も多い。トマトの2倍近いペクチンを含み、ポ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。

