



## 上メニュー

7月2日~7月14日

Tel:0743-64-3001

7月 2日 月曜	<b>だし香る梅しそコロッケ</b> 枝豆入りオムレツ チキンビーンズ 青梗菜あえもの チキンボール煮つけ エネルギー432 Kcal タンパク質 18.5 g 脂質 24.3 g	7月 9日 月曜	<b>イカの照り焼き</b> 野菜かきあげ 玉子ロール 大豆の旨煮 スパサラダ(ツナ入り) エネルギー 376 Kcal タンパク質 24.6 g 脂質 18.9 g
7月 3日 火曜	<b>すき焼き風煮</b> 冷や奴 海老かつ アジ酢漬け 菜の花わさび醤油あえ エネルギー 446 Kcal タンパク質 31.5 g 脂質 16.7 g	7月 10日 火曜	<b>うずら串フライ</b> キャベツ焼き 五目金平 黄金酢 野菜あげボール エネルギー 382 Kcal タンパク質 16.7 g 脂質 15.3 g
7月 4日 水曜	<b>ローズとんかつ</b> 玉子ロール ひじき炒り煮 オクラ辛し醤油あえ ハッシュドポテト エネルギー 378 Kcal タンパク質 19.8 g 脂質 21.7 g	7月 11日 水曜	<b>ハムチーズフライ</b> 生姜入り卵焼き 千切り大根煮つけ ひじきとオクラのサラダ 小松菜辛しあえ エネルギー 257 Kcal タンパク質 11.3 g 脂質 14.2 g
7月 5日 木曜	<b>アジフライ</b> 海鮮チヂミ かぼちゃシューマイ 根菜ごった煮 法蓮草のナムル エネルギー 367 Kcal タンパク質 18.5 g 脂質 16.8 g	7月 12日 木曜	<b>デミグラハンバーグ</b> 肉じゃが 春雨サラダ 菜の花あえもの 和風コロッケ エネルギー 342 Kcal タンパク質 13.8 g 脂質 15.1 g
7月 6日 金曜	<b>海鮮かつ(エビ・たこ)</b> フラワーオムレツ 高野カラフル煮 ササミ酢 小松菜ピーナッツあえ エネルギー 278 Kcal タンパク質 16.7 g 脂質 12.3 g	7月 13日 金曜	<b>だし香る竹の子コロッケ</b> 鶏ステーキ たこ焼き 大根炒り煮 菜の花ガンモ煮つけ エネルギー387 Kcal タンパク質 16.7 g 脂質 21.3 g
7月 7日 土曜	<b>サバ生姜煮</b> 星型コロッケ 細切り昆布炒め煮 大根中華あえ 金平糖(七夕) エネルギー 389 Kcal タンパク 15.3 g 脂質 17.8 g	7月 14日 土曜	<b>サンマ塩焼き</b> ビーフコロッケ チラシ蓮根七味炒り煮 わかめわさびのりあえ ブロッコリーごま酢あえ エネルギー346 Kcal タンパク質 15.4 g 脂質 16.7 g

<暮らしの一口メモ> 青じそで夏を元気に乗り切る 爽やかな香りとともに、美しい緑色で夏の食卓を彩る青じそ。冷ややつことの組み合わせは、夏の楽しみのひとつです。ビタミンやミネラルが豊富なうえに、ペリルアルテヒドという芳香成分には強い防腐作用があります。夏の食中毒を防ぐためにも、青じそを積極的に使いましょう。

<旬の食材> コーヤ(苦瓜) 独特の苦みが特徴。ビタミンCやベータカロテン、ミネラルが豊富。炒めものが一般的だが、煮もの、揚げもの、あえものなど調理法はさまざま。果皮の色が均一で、こぶがつぶれず、変色していないものを選ぶ。

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。

