

上メニュー

7月30日～8月11日

Tel:0743-64-3001

7月	サバのからあげ甘酢あんかけ
30日	枝豆シューマイ 五目金平 カリフラワー甘酢あえ ブロッコリーわさびあえ
月曜	エネルギー 365 Kcal タンパク質 19.6 g 脂質 17.4 g

8月	アジ味醂干しフライ
6日	バーグピカタ ぜんまい炒り煮 豚天 春雨サラダ
月曜	エネルギー 397 Kcal タンパク質 18.5 g 脂質 17.8 g

7月	テラックスメンチカツ
31日	タレ付きミニハンバーグ 高野あられ煮 スパサラダ サンド豆ごまよごし
火曜	エネルギー 432 Kcal タンパク質 21.3 g 脂質 19.4 g

8月	菜の花コロッケ
7日	ハムステーキ ポークビーンズ こんにゃく鹿の子串 ジャコとわかめの酢の物
火曜	エネルギー 365 Kcal タンパク質 15.7 g 脂質 15.4 g

8月	アジフライ
1日	ミニネギ焼き 五目大豆煮 菜の花あえもの サイコロあげ煮つけ
水曜	エネルギー 437 Kcal タンパク質 18.5 g 脂質 16.8 g

8月	すき焼き風煮
8日	(花カマ・ちくわ がんも) 野菜コロッケ 枝豆シューマイ
水曜	エネルギー 345 Kcal タンパク質 18.6 g 脂質 17.5 g

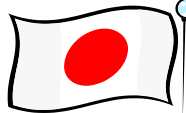
8月	サバ塩麹漬け
2日	牛肉コロッケ ひじき炒り煮 かぼちゃ煮つけ 春雨中華酢
木曜	エネルギー 378 Kcal タンパク質 20.6 g 脂質 14.8 g

8月	肉屋仕立ての惣菜メンチカツ
9日	京都九条ネギオムレツ ひじき煮 ミニごぼう天 菜の花ときこの煮浸し
木曜	エネルギー 386 Kcal タンパク質 23.6 g 脂質 15.8 g

8月	デミグラスハンバーグ
3日	エビフライ 千切り煮つけ オクラ土佐あえ 一口白さつまあげ
金曜	エネルギー 376 Kcal タンパク質 17.3 g 脂質 15.4 g

8月	厚切りロールとんかつ
10日	玉子ロール 切り干し大根 チャプチェ風 小松菜のピーナッツあえ
金曜	エネルギー 436 Kcal タンパク質 17.8 g 脂質 17.3 g

8月	鱈の野菜あんかけ
4日	いか天ぷら マカロニサラダ 鶏肉と根菜旨煮 カリフラワー甘酢和え
土曜	エネルギー 398 Kcal タンパク質 21.8 g 脂質 15.8 g

8月	山の日
11日	
土曜	エネルギー Kcal タンパク質 g 脂質 g

<おいしく疲労回復の鉄則> 鉄則1 - ビタミンB1とその吸収を助けるアリシンをとる
 ビタミンB1ー豚肉・鰻・大豆・豆腐・ごま。アリシンーにんにく・にんにくの芽・にら・たまねぎ
 鉄則2 - クエン酸をとる 酢・梅干し 鉄則3 - ネハネハ食材をとる 長芋・オクラ
 モロヘイヤ・つるむらさき・なめこ さらに疲労回復を目指すなら、次の2点もマスター！
 補充その1 ビタミンCをとる ミントマト・ピーマン・小松菜 補充その2 辛いもの
 香辛料を使う 豆板醤・カレー粉・赤とうがらし 食欲がないときには、「おいしそう」と思える
 ような香り、味つけにできるように工夫しましょう。それには辛い物や香辛料の利用が効果的です。

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。

