



上メニュー

8月13日～8月25日

8月 13日 月曜	お盆休み	エネルギー Kcal	タンパク質 g	脂質 g	8月 20日 月曜	昔ながらのカレーコロッケ 人参オムレツ ひじき煮 マカロニサラダ タレ付き肉団子 エネルギー 362 Kcal タンパク質 13.5 g 脂質 16.7 g
8月 14日 火曜	お盆休み	エネルギー Kcal	タンパク質 g	脂質 g	8月 21日 火曜	サバの天ぷら ジャンボシューマイ 鶏の親子煮 法蓮草二色和え 味つけもずく酢 エネルギー 423 Kcal タンパク質 25.2 g 脂質 26.5 g
8月 15日 水曜	お盆休み	エネルギー Kcal	タンパク質 g	脂質 g	8月 22日 水曜	ササミしそフライ 菜の花オムレツ 大豆昆布煮 枝豆ガンモ煮つけ 青梗菜大徳寺あえ エネルギー 386 Kcal タンパク質 23.1 g 脂質 14.5 g
8月 16日 木曜	お盆休み	エネルギー Kcal	タンパク質 g	脂質 g	8月 23日 木曜	サバ新潟コシヒカリ塩麹漬け 栗かぼちゃコロッケ 切り干し大根 小松菜辛しあえ ポークウインナー エネルギー 423 Kcal タンパク質 17.5 g 脂質 19.8 g
8月 17日 金曜	きちんとしたチキンカツ 海苔入り卵焼き 金平ごぼう 春雨中華酢 小松菜みりんあえ エネルギー 478 Kcal タンパク質 25.1 g 脂質 27.4 g	エネルギー 478 Kcal	タンパク質 25.1 g	脂質 27.4 g	8月 24日 金曜	すき焼き風煮 (がんも・ちくわ・花カマ) ポヒユラーコロッケ オクラ土佐あえ 豚天 エネルギー 377 Kcal タンパク質 17.6 g 脂質 14.5 g
8月 18日 土曜	アジフライ 花型お好み焼き 炒り豆腐 青梗菜わさびあえ ミニ海苔 エネルギー 356 Kcal タンパク質 16.8 g 脂質 12.4 g	エネルギー 356 Kcal	タンパク質 16.8 g	脂質 12.4 g	8月 25日 土曜	チキン竜田 枝豆オムレツ チラシ蓮根味噌炒め 春雨サラダ 菜の花ピーナッツあえ エネルギー 398 Kcal タンパク質 16.5 g 脂質 17.4 g

<旬の食材> 枝豆 - 完熟前の時期に収穫された大豆。たんぱく質など栄養価が高く、完熟後の大豆にはないビタミンも豊富。山形県のだっちゃん豆や、兵庫県の丹波の黒豆が有名。東北地方ではすりつぶしたものを「すんだ」と呼ぶ。無花果(いちじく) - 「無花果」と書くが、実の中の赤く白い粒々が花。水溶性食物繊維のペクチンや消化酵素を含み、便秘改善に効果がある。ふっくらと張りがあり、おしりが裂けそうなものを選ぶとよい。烏賊(いか) - 高たんぱく・低エネルギーな食材。あらゆる調理法に適するが、加熱するほど身は固くなる。夏はするめいかか旬で、いかそつめんや刺身が美味。鮮度が落ちると白くなるので、色が濃く、光沢のあるものを選ぶ。



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。