

敬老の日

上メニュー



9月10日～9月22日

Tel:0743-64-3001

9月	鶏の竜田揚げ
10日	キャベツ焼き ソース焼きそば ひじき炒り煮 棒天(ごぼう)
月曜	エネルギー 421 Kcal タンパク質 24.6 g 脂質 17.8 g

9月	敬老の日
17日	
月曜	エネルギー Kcal タンパク質 g 脂質 g

9月	札幌カレーコロッケ
11日	きのこバター風醤油オムレツ チラシ蓮根炒り煮 ペンネトマト煮 三角あつあげ煮つけ
火曜	エネルギー 367 Kcal タンパク質 14.2 g 脂質 19.8 g

9月	すき焼き風煮
18日	(ガンモ・椎茸・花カマ) プチ豆腐 ミニ野菜コロッケ わかめ酢
火曜	エネルギー 375 Kcal タンパク質 22.6 g 脂質 14.3 g

9月	デリカメンチ
12日	ジャンボシューマイ 高野卵とじ キャベツとあげ浸し こんにやく田楽
水曜	エネルギー 386 Kcal タンパク質 15.3 g 脂質 17.4 g

9月	焼きそばオムレツ
19日	メンチカツ 細切り昆布煮つけ 蓮根の炒り煮 オクラ浸し
水曜	エネルギー 348 Kcal タンパク質 16.4 g 脂質 16.4 g

9月	サバ大葉梅肉フライ
13日	法蓮草平焼き玉子 千切り煮つけ 青梗菜わさび醤油あえ 肉団子煮
木曜	エネルギー 354 Kcal タンパク質 18.5 g 脂質 22.3 g

9月	おかずコロッケ
20日	ハムステーキ 鶏の親子煮 マカロニサラダ カリフラワーと鶏の中華風酢の物
木曜	エネルギー 378 Kcal タンパク質 26.7 g 脂質 28.2 g

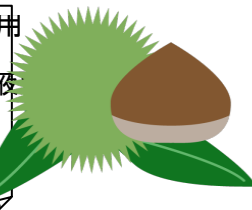
9月	おばんざい菜の花コロッケ
14日	焼き鳥モモ串 鶏と野菜の甘辛煮 中華あえ 一口ガンモ・オクラ
金曜	エネルギー 378 Kcal タンパク質 16.6 g 脂質 17.5 g

9月	野菜豆腐ハンバーグきのこあんかけ
21日	チャプチェ風 海老かつ 法蓮草ごまあえ ブロッコリー浸し
金曜	エネルギー 347 Kcal タンパク質 17.8 g 脂質 11.6 g

9月	チキンカツ
15日	フラワーオムレツ 大豆うま煮 マカロニサラダ ミニごぼう天
土曜	エネルギー 362 Kcal タンパク質 14.5 g 脂質 13.7 g

9月	坦々風大判包み
22日	香ばしい醤油もろこし天 GP玉子とじ 彩りサラダ ミニ棒天煮つけ
土曜	エネルギー 278 Kcal タンパク質 17.7 g 脂質 11.6 g

<食卓日和> 酢のおはなし 音から身体に良いといわれている酢。殺菌作用・食欲促進作用のほかに、酢の健康効果が注目されています。酢には胃の内容物を長く停滞させる働きがあり、血糖値の急激な上昇を抑えます。高血圧の人が酢を摂ることによって血管が拡張し、血液流れやすくなります。酢にはカルシウムの吸収を高める働きがあります。酢に含まれるクエン酸が疲れの原因物質である乳酸を分解し、疲労回復を助けます。その他にも肥満防止、美肌効果、便秘改善などの効果も…。食事の中で酢を使う機会が減ってきている今、毎日の料理に上手に酢を取り入れていきましょう。最近では美味しく飲める酢もあるので、利用するのも良いですね。



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。