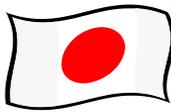


上メニュー

10月22日～11月3日

Tel:0743-64-3001

10月 22日 月曜	テリカメンチカツ マヨオムレツ ハイカラ煮 スパサラダ 菜の花アーモンドあえ エネルギー413 Kcal タンパク質 17.6 g 脂質 16.9 g	10月 29日 月曜	野菜具入りオムレツ ランチメンチカツ 高野あられ煮 ハムサラダ 肉団子のチリソース味 エネルギー374 Kcal タンパク質 15.2 g 脂質 17.2 g
10月 23日 火曜	鶏から(千り味) ポークビーンズ たっぶりコーンフライ 法蓮草ナムル ミニ棒天 エネルギー435 Kcal タンパク質 21.7 g 脂質 18.9 g	10月 30日 火曜	サバからあげきのこあんかけ 海苔巻きからあげ ツナ入り卵とじ わかめ酢(あみえび) プチハンバーグ エネルギー342 Kcal タンパク質 16.9 g 脂質 18.1 g
10月 24日 水曜	白身フライ かぼちゃシューマイ ひじき炒り煮 ツナのごまドレあえ チーズ入りちくわ エネルギー352 Kcal タンパク質 12.5 g 脂質 13.8 g	10月 31日 水曜	栗かぼちゃコロケ 枝豆オムレツ 大根の炒り煮 白菜ごまドレあえ チキンボール甘煮 エネルギー421 Kcal タンパク質 21.3 g 脂質 22.7 g
10月 25日 木曜	サバ西京漬け 紀州産梅香る塩昆布長コロケ 鶏の親子煮 ぜんまいナムル 鱈とホタテのコーン包み エネルギー467 Kcal タンパク質 23.6 g 脂質 22.6 g	11月 1日 木曜	ミニチキン(ガーリックバター風味) いかカツ 千切り煮つけ 青梗菜辛しあえ 棒天(玉葱) エネルギー447 Kcal タンパク質 18.9 g 脂質 16.5 g
10月 26日 金曜	デミグラスソースハンバーグ うずら玉子串フライ 金平ごぼう ブロッコリーごまドレあえ ちくわカレー風味天 エネルギー378 Kcal タンパク質 20.5 g 脂質 16.8 g	11月 2日 金曜	すき焼き風煮 (がんも・ちくわ・花カマ) 牛肉コロケ オクラ土佐あえ モズク酢 エネルギー278 Kcal タンパク質 15.2 g 脂質 8.7 g
10月 27日 土曜	アジ塩焼き 野菜かきあげ チャプチェ風 キャベツ炒めもの こんにゃく味噌煮 エネルギー432 Kcal タンパク質 18.6 g 脂質 17.2 g	11月 3日 土曜	文化の日  エネルギー Kcal タンパク質 g 脂質 g

<旬の食材> カリフラワー キャベツを品種改良した野菜で花キャベツとも呼ぶ。花の未熟なつぼみ部分を食べる。食物繊維やビタミンCが豊富。ゆでるときに小麦粉、塩、酢を少量入れると白くきれいに茹で上がり、アクもとれる。白菜 -100gあたり14KCalと野菜の中でも低エネルギー。ずっしりと重く、切断面が平らなものを選ぶとよい。丸ごと保存する場合は寝かせずに立てておくと傷みにくい。鰯(ぶり) -脂肪が多く、こってりとした味が特徴の赤身魚。北陸など日本海物はとくに美味。フリ大根、照り焼きが定番。西日本では正月や冬の料理に使われ、塩ぶりは贈答用として使われる。



お届けしたお弁当は14:00迄にお召し上がりください
※ 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。