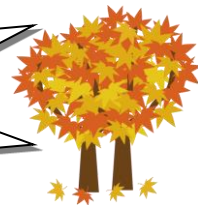




## 上メニュー



11月5日～11月17日

Tel:0743-64-3001

11月 5日 月曜	<b>レモン香る枝豆コロッケ</b> チキンステーキ チラシ蓮根味噌煮 青梗菜のめた 五目焼売 エネルギー441 Kcal タンパク質 19.9 g 脂質 20.6 g	11月 12日 月曜	<b>イワシ大葉フライ</b> フラワーエッグプレーン 五目大豆 オクラ浸し ミニ棒天 エネルギー 256 Kcal タンパク質 19.2 g 脂質 9.3 g
11月 6日 火曜	<b>手作り春巻き</b> たっぷりコーンフライ 海苔入り玉子焼き ポークビーンズ 小松菜生姜醤油あえ エネルギー 348 Kcal タンパク質 11.3 g 脂質 18.5 g	11月 13日 火曜	<b>すき焼き風煮</b> (ガンモ・ちくわ) イカ磯辺ドーナツフライ なます チキンナゲット エネルギー 385 Kcal タンパク質 25.1 g 脂質 17.0 g
11月 7日 水曜	<b>焼きそば</b> 白身チーズフライ(青のり) たこ焼き ひじき炒り煮 春雨サラダ エネルギー 354 Kcal タンパク質 19.2 g 脂質 14.1 g	11月 14日 水曜	<b>青じそとチーズササミフライ</b> 野菜春巻き 玉子ロール 筑前煮風 菜の花大徳寺あえ エネルギー 459 Kcal タンパク質 21.8 g 脂質 22.1 g
11月 8日 木曜	<b>ハンバーグデミソースかけ</b> ポヒュラーコロッケ(肉入り) マカロニサラダ(ツナ入り) 青梗菜辛し酢味噌あえ ミニ海苔 エネルギー 391 Kcal タンパク質 20.9 g 脂質 21.6 g	11月 15日 木曜	<b>デリカエビ入りかつ</b> スチームチキン 春巻きチャプチェ風 わかめ酢(ちくわ) 三角あつあげ煮つけ エネルギー 449 Kcal タンパク質 25.1 g 脂質 15 g
11月 9日 金曜	<b>厚切りロースとんかつ</b> 玉子ロール 金平ごぼう 小松菜お浸し ハッシュドポテト エネルギー 428 Kcal タンパク質 15.2 g 脂質 16.4 g	11月 16日 金曜	<b>海鮮千ジミ</b> ハムカツ 千切り大根煮つけ 棒棒鶏風 高野含め煮 エネルギー385 Kcal タンパク質 15.6 g 脂質 10.0 g
11月 10日 土曜	<b>北海道じゃが芋コロッケ</b> ハムステーキ 蓮根のピリ辛炒り煮 フロッコリーとツナのサラダ 鶏肉団子煮 エネルギー 521 Kcal タンパク 19.6 g 脂質 31.0 g	11月 17日 土曜	<b>一口ササミフライ</b> ミートオムレツ 洋風五目煮 ツナサラダ タレ付き肉団子 エネルギー343 Kcal タンパク質 20.5 g 脂質 18.6 g

<旬の食材・野菜編> えのき茸 — きこの中には、ビタミンB1が多い。ほかに、B2、ナイアシンなどビタミンB群に富む。古くなると茶褐色になり、柔らかくなるので早めに使い切る。柚子 — ビタミンCや香りの成分は、特に皮に多く含まれる。肌に果汁をつければしもやけ予防。柚子湯は肩こりや冷え性に効くなど食用以外の効用も。いちじく — 音から消化促進、整腸などの薬効が重宝された。完熟後は、鮮度が1～2日で落ちるため、高い糖度とペクチンを生かしジャムなどで保存するとよい。



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。