

料理 かしば

12

上メニュー



12月17日~12月28日

Tel:0743-64-3001

12月 17日 月曜	アジフライ かに玉 炒り豆腐 スパサラダ 鶏団子生姜風味 エネルギー 358 Kcal タンパク質 17.5 g 脂質 16.4 g	12月 24日 月曜	天皇誕生日 (振替休日)  エネルギー Kcal タンパク質 g 脂質 g
12月 18日 火曜	イカフライ パリパリの春巻き タレ付きハンバーグ 千切り煮つけ 絹あげ煮つけ エネルギー 435 Kcal タンパク質 17.9 g 脂質 24.7 g	12月 25日 火曜	お弁当メンチカツ チキンステーキ チラシ蓮根味噌炒め スパサラダ 根菜三種のにぎりあげ エネルギー 345 Kcal タンパク質 24.8 g 脂質 22.4 g
12月 19日 水曜	北海道マス塩焼き 野菜かきあげ 鶏の親子煮 春雨サラダ 信田巻き エネルギー 398 Kcal タンパク質 26.8 g 脂質 18.5 g	12月 26日 水曜	白身フライ ハムステーキ 千切り煮つけ 白菜ピーナッツあえ 冷や奴 エネルギー 302 Kcal タンパク質 15.6 g 脂質 10.5 g
12月 20日 木曜	白身フライ ミニプレーンオムレツ 大根金平風 五色酢(モヤシ) 高野含め煮 エネルギー 335 Kcal タンパク質 14.8 g 脂質 11.2 g	12月 27日 木曜	紅ずわいがにクリーミーコロッケ 菜の花オムレツ 牛蒡のピリ辛煮 キャベツ酢味噌あえ 大根煮つけ エネルギー 378 Kcal タンパク質 16.3 g 脂質 15.2 g
12月 21日 金曜	すき焼き風煮 めかぶ ししゃもフライ お芋の三角包みあげ マカロニサラダ エネルギー 354 Kcal タンパク質 22.1 g 脂質 22.6 g	12月 28日 金曜	手づくり風すき焼きコロッケ 野菜春巻き キャベツ焼き 五目大豆 青梗菜カキ浸し エネルギー 361 Kcal タンパク質 12.4 g 脂質 15.3 g
12月 22日 土曜	栗かぼちゃコロッケ 法蓮草平焼き玉子 牛蒡の炒り煮 春雨酢 小松菜ポン酢あえ エネルギー 523 Kcal タンパク質 25.3 g 脂質 29.8 g	12月 29日 土曜	エネルギー Kcal タンパク質 g 脂質 g

<暮らしの一口メモ> かぼちゃと柚子湯で風邪知らず！ 12月22日は冬至。かぼちゃ料理を食べたり、柚子湯に入るのが有名です。かぼちゃは風邪予防に効果的なビタミンA(β-胡萝卜素)が豊富。柚子の爽やかな香り成分には、血行・新陳代謝の促進、殺菌作用があります。美味しいかぼちゃ料理を食べ、柚子湯に入って、風邪をしっかり予防してください。 <旬の食材> 酒粕 — もろみから日本酒を絞ったかすがだが、たんぱく質、ビタミンB群、食物繊維、ミネラルなど栄養は高い。表面に出る白い粉はアミノ酸の結晶なので食べてもよい。アルコールを含むので車の運転前は食べないこと。



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。