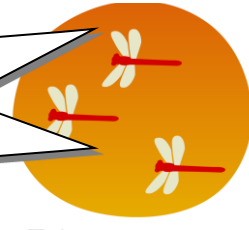
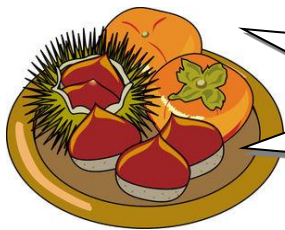


上メニュー

11月19日～12月1日

Tel:0743-64-3001



11月 19日 月曜	ごまみそチキンカツ だし巻き ひじきと大豆炒り煮 法蓮草ピーナッツあえ 花さつま煮 エネルギー409 Kcal タンパク質 19.0 g 脂質 12.8 g	11月 26日 月曜	チキンカツ 海苔入り玉子焼き 大豆とハムのトマト煮 キャベツツナサラダ ミニ海苔 エネルギー 318 Kcal タンパク質 17.8 g 脂質 15.1 g
11月 20日 火曜	鶏モモからあげ キャベツ焼き 焼きそば チラシ蓮根炒め煮 ミニ棒天 エネルギー 602 Kcal タンパク質 22.1 g 脂質 15.4 g	11月 27日 火曜	ハムカツ ネギ焼き ぜんまい炒り煮 なます 高野含め煮 エネルギー 357 Kcal タンパク質 14.9 g 脂質 11.8 g
11月 21日 水曜	すき焼き風煮 (ガンモ・花カマ) 三角春巻き(エビ) イワシ大葉フライ 小松菜わさびあえ エネルギー 365 Kcal タンパク質 14.4 g 脂質 15.3 g	11月 28日 水曜	お肉屋さんのコロッケ フラワーエッグプレーン 千切り大根煮つけ カリフラワー酢の物 笹かま煮つけ エネルギー 436 Kcal タンパク質 18.9 g 脂質 22.0 g
11月 22日 木曜	白身フライ あげシューマイ 肉じゃが キャベツサラダ 野菜天煮つけ エネルギー 369 Kcal タンパク質 14.9 g 脂質 12.9 g	11月 29日 木曜	サンマ塩焼き イカ大葉フライ 牛肉スタミナ炒め ひじき炒り煮 大根煮つけ エネルギー 429 Kcal タンパク質 20.7 g 脂質 21.4 g
11月 23日 金曜	勤労感謝の日 	11月 30日 金曜	お弁当メンチカツ 生姜入り卵焼き スパサラダ 高野あられ煮 ミニ棒天煮つけ エネルギー288 Kcal タンパク質 17.9 g 脂質 10.3 g
11月 24日 土曜	イカキャベツカツ ハムステーキ 若竹煮 スパサラダ 青梗菜みそあえ エネルギー 402 Kcal タンパク質 15.8 g 脂質 10.9 g	12月 1日 土曜	一口ササミカツ チヂミ 金平ごぼう 青梗菜としめじの浸し ミニがんと煮つけ エネルギー405 Kcal タンパク質 17.8 g 脂質 11.8 g

<旬の食材> 鮭(さけ) — 秋に日本海沿岸に来るシロサケは「アキアジ」と呼ばれ美味。鮭の紅色はアスタキサンチンという抗酸化作用の強い色素で、美容や老化防止に効果がある。動脈硬化に効果のあるDHAやEPAも豊富。葱(ねぎ) — 長ねぎは冬が旬。ねぎ独特の香り成分アリシンには、疲労回復や冷え性の改善、血液をサラサラにするなどの効果がある。肉や魚の臭み消しとしても便利な食材。蕪(かぶ) — 根の部分にある消化酵素アミラーゼ! 消化を助け、葉の部分にはベータカロテン、ビタミンCが豊富。葉は、捨てずに汁ものや常備菜にしたい。赤かぶにはアントシアニン色素が含まれ、疲れ目に効果的。

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。



勤労感謝の日