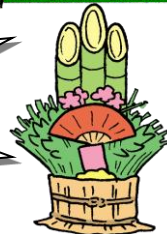


料理 かしば

上メニュー

1月4日~1月12日

Tel:0743-64-3001



月				
日				
月曜	エネルギー	Kcal	タンパク質	g
			脂質	g

1月	チーズのせめんチカツ			
7日	フラワーオムレツ 牛蒡の中華風炒め 小松菜浸し 生姜入り鶏団子煮			
月曜	エネルギー	Kcal	タンパク質	g
			脂質	g

月				
日				
火曜	エネルギー	Kcal	タンパク質	g
			脂質	g

1月	白身フライ			
8日	炭火焼き鳥串 高野あられ煮 棒棒鶏風サラダ 菜の花わさびのりあえ			
火曜	エネルギー	387 Kcal	タンパク質	18.6 g
			脂質	17.5 g

月				
日				
水曜	エネルギー	Kcal	タンパク質	g
			脂質	g

1月	こだわりハンバーグトマトソースかけ			
9日	千切り煮つけ さつま芋フライ カレー三角春巻き 青梗菜あえもの			
水曜	エネルギー	398 Kcal	タンパク質	17.9 g
			脂質	19.6 g

月				
日	鶏からあげ			
木曜	エネルギー	Kcal	タンパク質	g
			脂質	g

1月	すき焼き風煮			
10日	野菜コロッケ チキンステーキ サンド豆酢味噌あえ オクラあえもの			
木曜	エネルギー	412 Kcal	タンパク質	24.8 g
			脂質	21.8 g

1月	鶏からあげ甘酢あんかけ			
4日	鶏じゃが ツナサラダ 青菜の酢味噌あえ 高野含め煮			
金曜	エネルギー	498 Kcal	タンパク質	24.7 g
			脂質	21.1 g

1月	サバ幽庵焼き			
11日	貝だくさん中華春巻き チラシ蓮根味噌煮 カニ酢 ミニ棒天			
金曜	エネルギー	387 Kcal	タンパク質	23.1 g
			脂質	18.6 g

1月	野菜コロッケ			
5日	フラワー法蓮草オムレツ チャプチェ風 フレンチサラダ 絹あつあげ煮つけ			
土曜	エネルギー	356 Kcal	タンパク質	16.8 g
			脂質	10.2 g

1月	イワシしそフライ			
12日	なにわ焼き 昆布煮 春雨サラダ 青梗菜浸し			
土曜	エネルギー	321 Kcal	タンパク質	12.5 g
			脂質	11.8 g

<身近な薬膳> 大根 — 冬の代表的な野菜である大根は、冬の霜を受けたものが一番美味しいとされています。胃腸の働きを促すことから「美食家の薬膳」といわれていますので、ごちそう明けには大根を食べるとよいですね。生大根のねぎ油あえ(シャキシャキの大根にねぎ油の組み合わせは、くせになる美味しさ。消化を助ける大根がたくさん食べられる野菜です。(材料4人分) 大根皮つき500g。細ネギ5本。うまみ調味料小さじ半分。塩・サラダ油 1。大根は皮つきのまま細いせん切りにし、塩大さじをふってもんで、5分間おく。2.1の大根をざっと水で洗い、水けを絞る。3. 鍋に油50mlを強火で熱する。煙が出てきたところで細ネギを加えて火を止める。4.2の上に3をかけ、うまみ調味料で味を調える



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。