

## 上メニュー

2月11日~2月23日

Tel:0743-64-3001



2月	<b>建国記念の日</b>		
11日			
月曜	エネルギー	Kcal	タンパク質 g 脂質 g

2月	<b>海老かつ</b>		
18日	海苔入り卵焼き 千切り煮つけ 菜の花ポン酢あえ ミニシューマイチリソースあえ		
月曜	エネルギー	483 Kcal	タンパク質 23 g 脂質 19.9 g

2月	<b>バーグピカタ</b>		
12日	鶏からあげ 若竹煮 フレンチキャベツ 一口角天(野菜入り)		
火曜	エネルギー	419 Kcal	タンパク質 21.2 g 脂質 17.9 g

2月	<b>アジフライ</b>		
19日	ハムステーキ どて煮風 キャベツクラゲ酢 高野含め煮		
火曜	エネルギー	471 Kcal	タンパク質 22.4 g 脂質 24.5 g

2月	<b>黒豚メンチカツ</b>		
13日	キャベツ焼き 高野卵とじ 青梗菜海苔あえ こんにゃく田楽		
水曜	エネルギー	478 Kcal	タンパク質 15.2 g 脂質 10.7 g

2月	<b>チキンステーキ</b>		
20日	菜の花オムレツ 白菜ツナ煮 モヤシのナムル 棒天(玉葱)		
水曜	エネルギー	444 Kcal	タンパク質 21.3 g 脂質 23.4 g

2月	<b>白身フライ</b>		
14日	ハートプレーンオムレツ コーン焼売 チキンビーンズ ほんの気持ちちヨコ		
木曜	エネルギー	336 Kcal	タンパク質 15.3 g 脂質 12.1 g

2月	<b>サバ塩焼き</b>		
21日	バターコーンコロッケ 金平ごぼう わかめ酢(かに) つくね甘煮		
木曜	エネルギー	480 Kcal	タンパク質 22.6 g 脂質 22.0 g

2月	<b>イカ野菜カツ</b>		
15日	エビニラオムレツ 大根炒り煮 ツナサラダ 花さつま		
金曜	エネルギー	318 Kcal	タンパク質 17.4 g 脂質 8.8 g

2月	<b>すき焼き風煮</b>		
22日	(がんと・ちくわ) めかぶ クリーミーコロッケ(カニ) リンゴの三角包みあげ		
金曜	エネルギー	379 Kcal	タンパク質 17.5 g 脂質 14.8 g

2月	<b>チキンステーキ</b>		
16日	野菜コロッケ ぜんまい煮つけ マカロニサラダ 高野含め煮		
土曜	エネルギー	493 Kcal	タンパク質 25.3 g 脂質 20.5 g

2月	<b>黄身がとろーりハンバーグ</b>		
23日	ミニ栗かぼちゃコロッケ 肉じゃが マカロニサラダ 青梗菜ピーナッツあえ		
土曜	エネルギー	343 Kcal	タンパク質 15.1 g 脂質 9.8 g

＜暮らしの一口メモ＞ チョコレートのフルーム現象 - チョコレートの表面が白い粉をふいたようになるのをフルーム現象といいます。これは、脂肪分のココアバターが高温になると表面に浮き出し浮き出しそれが、冷えて固まるため。新しいチョコレートでも、温度変化により発生します。食べても害はないですが見た目も悪く本来のおいしさも失われます。＜旬の食材＞ 野沢菜 - 信州・野沢温泉が原産。葉を塩漬けにした野沢菜漬けで知られる。かつてはかぶの部分も食用としていたが、今では葉漬けのみとなっている。ずわいがに - タウリンとナイアシンが多く、血行促進、老化生活習慣予防に効果的。細胞の再生やエネルギー代謝など発育を助けるビタミンB2も豊富。



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。