

特メニュー

8月26日～9月7日

Tel: 0743-64-3001



8月	赤魚の煮つけ
26日	鶏のからあげ 枝豆入りオムレツ 五目大豆 青梗菜塩こぶあえ 絹あげ生姜煮
月曜	エネルギー 495 Kcal タンパク質 37.1 g 脂質 20.8 g

9月	ポークチャップ
2日	アジフライ 手作りだし巻き ひじき炒り煮 菜の花みりんあえ タレ付き肉団子
月曜	エネルギー 537 Kcal タンパク質 27.8 g 脂質 32.5 g

8月	豆腐チャンフル
27日	サンマあげ煮 うずら卵ウインナー串フライ 大根の炒り煮 菜の花浸し 一口ガンモと人参
火曜	エネルギー 512 Kcal タンパク質 27.5 g 脂質 34.0 g

9月	ハンバーグきのこソース
3日	高野のあられ煮 ミニ二色巻きと小茄子煮 なます 野菜コロッケ
火曜	エネルギー 519 Kcal タンパク質 26.4 g 脂質 24.7 g

8月	白身魚ハンバーグ照り煮
28日	牛井風煮もの わかめとアミエビの酢の物 タレ漬けミニチキンカツ ロールキャベツ煮つけ
水曜	エネルギー 363 Kcal タンパク質 19.9 g 脂質 15.7 g

9月	鶏ステーキ
4日	カレーコロッケ がめ煮風煮もの サンマ生姜煮 小松菜ポン酢あえ 花さつまとフキ煮
水曜	エネルギー 583 Kcal タンパク質 35.8 g 脂質 26.3 g

8月	さくさくイカフライ
29日	紅生姜入りフラワー ごぼうひじきサラダ 青梗菜の煮浸し ウインナー巻き プチ豆腐
木曜	エネルギー 357 Kcal タンパク質 18.5 g 脂質 19.5 g

9月	サバのからあげ
5日	かにしぐれオムレツ 金平大根 モヤシあえもの 一口ガンモとオクラ煮つけ ミニ海苔
木曜	エネルギー 378 Kcal タンパク質 21.4 g 脂質 21.9 g

8月	がっぷとハムステーキ
30日	チーズちくわの磯辺あげ ぜんまいの炒り煮 菜の花の柚子香あえ 高野とフキ煮つけ 卵豆腐
金曜	エネルギー 402 Kcal タンパク質 23.7 g 脂質 22.9 g

9月	がっぷっとハムカツ
6日	牛肉と野菜のオイスター炒め 千切り煮つけ 青梗菜としめじのお浸し ミニごぼう天
金曜	エネルギー 473 Kcal タンパク質 22.8 g 脂質 15.9 g

8月	揚げ出し豆腐きのこあんかけ
31日	手羽元からあげ 玉子ロール じゃが芋のトマト煮込み スパゲッティサラダ じゃこピー
土曜	エネルギー 530 Kcal タンパク 28.4 g 脂質 26.9 g

9月	赤魚の唐揚げ甘酢あんかけ
7日	豚肉の西京炒り煮 法蓮草ピーナッツあえ わかめ酢(アミエビ) カリフラワーだレッシングあえ 煮卵
土曜	エネルギー 533 Kcal タンパク質 30.9 g 脂質 26.4 g

<旬の食材> 南瓜(かぼちゃ)ー甘みが強い緑黄色野菜。ビタミンC,E,たんぱく質、炭水化物、脂質、食物繊維などをバランスよく含む。ベータカロテンも豊富。収穫後しばらくおいたほうが甘みが増す。ずっしりしたもの、種が詰まったものを選ぶとよい。 茄子(なす)ー夏と秋が旬。紫紺色の皮には老化防止に効果があるアントシアニンが含まれる。冷蔵庫に入ると日持ちするが、皮や実は固くなり、味が落ちてしまう。ガクのとげがチクチク尖っているものを選ぶとよい。 かますー体長30~40cmほどの細い白身魚。味は淡泊。水分が多いため干しものにする事が多い。生の場合は塩をして身を締めてから調理するとよい。塩焼き、フライ、ムニエルなどに向く。

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。



残暑お見舞い申し上げます。