

料理 かしば

上メニュー

3月11日~3月23日

Tel:0743-64-3001

3月	鯖青のりフライ
11日	炭火焼き鳥串 ひじきと大豆炒り煮 マカロニサラダ 高野含め煮
月曜	エネルギー 409 Kcal タンパク質 21.5 g 脂質 18.6 g

3月	おいしいメンチカツ
18日	紅生姜入り玉子焼き ハイカラ磯煮 三角絹あげ 小松菜ピーナッツあえ
月曜	エネルギー 359 Kcal タンパク質 18.5 g 脂質 16.4 g

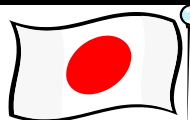
3月	ごろごろコーンコロッセ
12日	ポロニアハムステーキ 金平ごぼう 春雨中華酢 菜の花味噌あえ
火曜	エネルギー 362 Kcal タンパク質 14.6 g 脂質 16.0 g

3月	ベーカリーコロッセ (野菜)
19日	タレ付きハンバーグ 切り昆布煮もの 青梗菜大徳寺あえ こんにゃく鹿の子串
火曜	エネルギー 380 Kcal タンパク質 14.6 g 脂質 18.6 g

3月	テリカ海老かつ
13日	フラワーオムレツ 大根とツナの洋風煮 モズク酢 鶏団子甘煮
水曜	エネルギー 397 Kcal タンパク質 23.5 g 脂質 14.2 g

3月	鯖塩焼き
20日	かきあげ 玉子ロール 千切り大根煮つけ ぜんまいナムル
水曜	エネルギー 375 Kcal タンパク質 22.1 g 脂質 18.5 g

3月	ハートコロッセ
14日	ホッケ塩焼き 根菜甘辛煮 わかめ酢 ありがとうクッキー
木曜	エネルギー 312 Kcal タンパク質 16.8 g 脂質 12.4 g

3月	春分の日
21日	
木曜	エネルギー Kcal タンパク質 g 脂質 g

3月	だし香るたけのこコロッセ
15日	親子風オムレツ さつまあげと昆布の炒り煮 小松菜エビの浸し 一口ガンモとオクラ
金曜	エネルギー 345 Kcal タンパク質 10.2 g 脂質 14.2 g

3月	とんかつ
22日	法蓮草平焼き玉子 蓮根とさつまあげの炒り煮 マカロニサラダ 菜の花アーモンドあえ
金曜	エネルギー 354 Kcal タンパク質 18.9 g 脂質 21.0 g

3月	おいしい野菜豆腐ハンバーグ
16日	南京天ぷら チラシ蓮根味噌炒め オクラ浸し カニコロッセ
土曜	エネルギー 389 Kcal タンパク質 18.3 g 脂質 21.3 g

3月	開きイワシ天ぷら
23日	竹の子シューマイ 筑前煮風 わかめ酢 花さつま
土曜	エネルギー 393 Kcal タンパク質 17.6 g 脂質 17.4 g

<肌荒れ>「肌ハリがほしい」「くすみやシミが気になる」「肌荒れを改善したい」そんなあなたには、ビタミンCやたんぱく質、ビタミンAやβ-カロテンなどの栄養がたりていないかもしれません。これらの栄養素は、肌のハリのもととなるコラーゲンの原料になり、ターンオーバー(肌の新陳代謝)を促進し、健康で強い肌を作ります。また、ビタミンCは抗酸化作用によりシミを予防します。どの栄養素が足りていないかによって、肌荒れの種類も変わりますが、これらの栄養素をまんべんなくとることで美肌に近づくことが出来るでしょう。(肌荒れに効果的な野菜)かぼちゃ・かぼちゃの皮には、身よりもβカロテンが多く含まれ、高い抗酸化力が期待できます。その他の野菜(パプリカ・人参)



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。