



上メニュー

3月25日~4月6日

Tel:0743-64-3001

3月 25日 月曜	すき焼き風煮 (ランチがんも・花カマ) カップめかぶ サンド豆土佐あえ チキンナゲット エネルギー 323 Kcal タンパク質 15.9 g 脂質 16.2 g	4月 1日 月曜	ササミチーズフライ たこ焼き 大根の田舎煮 カニサラダ 菜の花がんも エネルギー 356 Kcal タンパク質 15.4 g 脂質 16.5 g
3月 26日 火曜	昔ながらの牛肉コロッケ 桜エビ入りオムレツ ケチャップビーンズ ブロッコリー菜種あえ ミニ棒天 エネルギー 341 Kcal タンパク質 15.6 g 脂質 11.2 g	4月 2日 火曜	ホッケ塩焼き 野菜春巻き 大豆の昆布煮 小松菜あげ浸し こんにゃく味噌煮 エネルギー 389 Kcal タンパク質 15.3 g 脂質 17.6 g
3月 27日 水曜	鯖塩焼き 蓮根天ぷら ぜんまい炒り煮 青梗菜のぬた がんも含め煮 エネルギー 374 Kcal タンパク質 22.6 g 脂質 16.8 g	4月 3日 水曜	白身フライ 若じゃが オクラ浸し 鶏団子甘煮 冷奴 エネルギー 382 Kcal タンパク質 10.6 g 脂質 21 g
3月 28日 木曜	豆腐ハンバーグきのこソース ブロッコリーごまあえ ごろごろコーンコロッケ 金平ごぼう ビッグシューマイ エネルギー 368 Kcal タンパク質 18.4 g 脂質 16.5 g	4月 4日 木曜	サンマ開き塩焼き ちくわ(チーズ入り)磯辺あげ ビッグシューマイ 千切り煮つけ 白菜二色あえ エネルギー 285 Kcal タンパク質 12.8 g 脂質 12.4 g
3月 29日 金曜	ハムカツ 生姜入り玉子焼き ひじき炒り煮 小松菜の辛子あえ 一口角天(野菜入り) エネルギー 417 Kcal タンパク質 21.9 g 脂質 17.9 g	4月 5日 金曜	シタスマンチカツ クリーミーチーズ焼売 金平ごぼう 春雨サラダ 棒天(玉ねぎ) エネルギー 349 Kcal タンパク質 8.9 g 脂質 15.0 g
3月 30日 土曜	焼きそば お好み焼き ハイカラ玉子とじ レーズンサラダ 高野含め煮 エネルギー 398 Kcal タンパク質 19.7 g 脂質 12.6 g	4月 6日 土曜	サバ生姜煮 ぷりぷり海老かつ ぜんまい炒り煮 小松菜アーモンドあえ 大学芋 エネルギー 469 Kcal タンパク質 17.9 g 脂質 24.3 g

<酢のおはなし> 音から身体に良いといわれている酢。殺菌作用・食欲促進作用のほかにも、酢の健康効果が注目されています。酢には胃の内容物を長く停滞させる働きがあり、血糖値の急激な上昇を抑えます。高血圧の人が酢を摂ることによって血管が拡張し、血液が流れやすくなります。酢にはカルシウムの吸収を高める働きがあります。酢に含まれるクエン酸が疲れの原因物質である乳酸を分解し、疲労回復を助けます。その他にも肥満防止、美肌効果、便秘改善などの効果も…。食事の中で酢を使う機会が減ってきている今、毎日の料理に上手に酢を取り入れていきましょう。最近ではおいしく飲める酢もあるので、それを利用するのも良いですね。



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。