

## 上メニュー

4月8日~4月20日

Tel:0743-64-3001

4月

## アジフライ

8日

竹の子シューマイ スパナポリタン 千切り大根煮つけ  
オクラとエノキのあえもの

月曜

エネルギー 431 Kcal タンパク質 16.2 g 脂質 16.5 g

4月

## イカキャベツかつ

15日

野菜餃子(たれ付き) 野菜ごった煮 ブロッコリー辛子あえ  
絹あげ煮つけ

月曜

エネルギー 324 Kcal タンパク質 19.5 g 脂質 12.3 g

4月

## 牛肉コロッケ

9日

イカステーキ 筑前煮風 青梗菜お浸し  
高野含め煮

火曜

エネルギー 372 Kcal タンパク質 15.5 g 脂質 18.0 g

4月

## 焼きそば

16日

ネギ焼き サンマ竜田あげ めかぶ  
白菜土佐あえ

火曜

エネルギー 404 Kcal タンパク質 12.9 g 脂質 12.1 g

4月

## 鯖塩焼き

10日

ミニ枝豆コロッケ すき焼き風煮 ブロッコリー菜種サラダ  
一口ガンモ煮つけ

水曜

エネルギー 393 Kcal タンパク質 22.5 g 脂質 21.2 g

4月

## マス塩焼き

17日

野菜かきあげ どて煮風 わかめとかまぼこ煮  
花さつま煮つけ

水曜

エネルギー 373 Kcal タンパク質 22.4 g 脂質 16.5 g

4月

## サクサク肉味噌はんぺん

11日

海鮮野菜天串 大豆煮 こんにやく田楽  
シラスの酢の物

木曜

エネルギー 372 Kcal タンパク質 17.3 g 脂質 10.5 g

4月

## チーズのせメンチかつ

18日

法蓮草平焼き卵 ぜんまい煮つけ 蒸し餃子  
ガンモとオクラ煮

木曜

エネルギー 340 Kcal タンパク質 18.8 g 脂質 12.1 g

4月

## 厚切りロースとんかつ

12日

菜の花オムレツ ひじき炒り煮 青梗菜大徳寺あえ  
ミニごぼう天

金曜

エネルギー 425 Kcal タンパク質 19.6 g 脂質 15.1 g

4月

## 親子丼風メンチかつ

19日

タレ付きハンバーグ 筑前煮風 カニ酢  
大根煮つけ

金曜

エネルギー 375 Kcal タンパク質 15.2 g 脂質 14.7 g

4月

## 牛肉メンチかつ

13日

山菜スパ ごぼうとちくわの炒り煮 かぼちゃの天ぷら  
菜の花浸し

土曜

エネルギー 322 Kcal タンパク質 12.9 g 脂質 12.3 g

4月

## 具たくさん中華春巻き

20日

サバのからあげ 卵ロール 野菜ピリ辛炒め  
肉団子煮

土曜

エネルギー 411 Kcal タンパク質 18.5 g 脂質 17.8 g

<旬の食材> 飯蛸(いいだこ) 体長25cmほどの小型のたこ。春先の産卵期には、米粒のような卵を数百粒も体内に抱える。コレステロールを低下させるタリンという成分が豊富。煮つけや酢味噌あえ、おでんに。 韮(にら) コリ科の緑黄色野菜。老化防止に効果がある抗酸化ビタミンのペー効効。ビタミンCが豊富。1株で10回ほど収穫できるが、この時期の一番どりが肉厚でやわらかい。葉先まで張りがあり、香りの強いものを選ぶ。 白魚(しらうお) 5~10cmの細身な小魚。生きている間は透明だが、鮮度が落ちると白くなる。水分が多く、味は淡泊。骨ごと食べられるためカルシウムもとれる。天ぷら、卵とじ、椀だねなどが一般的。

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。

