

特メニュー

Happy Mother's Day

5月6日～5月18日

Tel:0743-64-3001

5月	振替休日 (こどもの日)	5月	紀州産梅入りささみフライ
6日		13日	京都九条ネギ入りオムレツ 牛肉の和風生姜煮 ツナサラダ 白菜酢味噌あえ がんと小芋
月曜	エネルギー Kcal タンパク質 g 脂質 g	月曜	エネルギー 458 Kcal タンパク質 26.6 g 脂質 20.2 g
5月	白身フライ	5月	鯛フライ
7日	ベビーオムレツ 千切り大根煮つけ わかめ酢(カニ) 高野と椎茸煮 味噌味つくね	14日	磯の香フラワー 豚肉スタミナ炒め 青梗菜浸し 三角絹あつあげとオクラ ミートボールタレ付き
火曜	エネルギー 371 Kcal タンパク質 19.7 g 脂質 12.2 g	火曜	エネルギー 557 Kcal タンパク質 33.2 g 脂質 28.6 g
5月	かぼちゃコロッケ	5月	バリうま博多明太コロッケ
8日	チキンステーキ ポークチャップ ジャコピーマン 青梗菜あえもの ミニ棒天	15日	カニ風味しゅうまい 大豆甘煮 春雨梅あえ 金平つくね串 玉子豆腐
水曜	エネルギー 494 Kcal タンパク質 25.7 g 脂質 26.2 g	水曜	エネルギー 438 Kcal タンパク質 15.7 g 脂質 24.8 g
5月	すき焼き風煮	5月	サンマ塩焼き
9日	ランチガンモ・椎茸 めかぶカップ マイワシの磯辺フライ 大根のくらげ酢 3色ミンチ巻き	16日	2色エビ串団子 鶏の親子煮 ポテトサラダ わかめ酢 大根煮つけ
木曜	エネルギー 511 Kcal タンパク質 24.6 g 脂質 27.0 g	木曜	エネルギー 480 Kcal タンパク質 25.0 g 脂質 27.4 g
5月	とんかつ	5月	ハンバーグデミソースかけ
10日	法蓮草平焼き卵 八宝菜(うずら玉子) 春雨サラダ ブロッコリー菜種あえ 大根煮つけ	17日	エビフライ ひじき煮 なます ミニごぼう天
金曜	エネルギー 594 Kcal タンパク質 27.9 g 脂質 27.9 g	金曜	エネルギー 389 Kcal タンパク質 24.1 g 脂質 17.0 g
5月	鯖生姜煮	5月	海苔塩風味チキンカツ
11日	いもち 桜色シューマイ 大豆トマト煮 なます こんにゃく田楽	18日	イタリアンオムレツ チャプチェ風 青梗菜ときのこのあえもの サンドごまあえ 大学芋
土曜	エネルギー 439 Kcal タンパク質 19.5 g 脂質 17.0 g	土曜	エネルギー 381 Kcal タンパク質 15.3 g 脂質 8.9 g

＜酢のお話し＞ 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。その他にも疲労防止、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。