

上メニュー

6月3日～6月15日

Tel: 0743-64-3001



6月 3日 月曜	キャベツメンチカツ ベビーオムレツ ひじきの炒り煮 豚の生姜焼き なます 高野含め煮 エネルギー 385 Kcal タンパク質 20.0 g 脂質 17.2 g	6月 10日 月曜	さくさく食感牛肉コロッケ 菜の花オムレツ 五宝菜 カリフラワーツナあえ マカロニサラダ ミニごぼう天 エネルギー 481 Kcal タンパク質 20.7 g 脂質 24.4 g
6月 4日 火曜	おぼんざい菜の花コロッケ ハムステーキ 鶏肉と根菜の旨煮 さいころあげと大根 白菜のごま味噌あえ 三色ミンチ巻き エネルギー 649 Kcal タンパク質 24.7 g 脂質 36.8 g	6月 11日 火曜	やわらかイカステーキ かぼちゃコロッケ 牛肉のしぐれ煮 パンパンジー風あえもの 青梗菜お浸し つくね串 エネルギー 479 Kcal タンパク質 24.5 g 脂質 24.8 g
6月 5日 水曜	アジフライ 鶏野菜きのこ玉子焼き 細切り昆布炒め煮 肉じゃが 枝豆ガンモと椎茸 ブロッコリー浸し エネルギー 437 Kcal タンパク質 25.9 g 脂質 18.7 g	6月 12日 水曜	ササミチーズフライ 海苔入り玉子焼き サバの生姜煮 大豆と蓮根のサラダ 小松菜ピーナッツあえ こんにやく田楽 エネルギー 565 Kcal タンパク質 28.0 g 脂質 26.7 g
6月 6日 木曜	豆腐ハンバーグ野菜あんかけ 牛とごぼうのメンチカツ 焼きそば 鶏の親子煮 菜の花辛子あえ こんにやく田楽 エネルギー 594 Kcal タンパク質 28.6 g 脂質 21.0 g	6月 13日 木曜	北海道ふっくらコロッケ 焼きそばオムレツ チャプチェ風 ひじきサラダ カリフラワー甘酢あえ エネルギー 457 Kcal タンパク質 27.0 g 脂質 28.3 g
6月 7日 金曜	エビフライ デミグラスソースハンバーグ 法蓮草の浸し イカ磯辺ドーナッツフライ ポークビーンズ カリフラワー甘酢生姜あえ エネルギー 448 Kcal タンパク質 26.3 g 脂質 20.7 g	6月 14日 金曜	厚切りロースとんかつ (カレーかけ) 玉子ロール 焼きそば 千切り大根煮つけ 春雨中華 玉ねぎさつま エネルギー 365 Kcal タンパク質 14.3 g 脂質 15.6 g
6月 8日 土曜	白身フライ 九条ネギオムレツ 茄子の利休煮 千切り大根(昆布) オクラあえもの 小判さつま エネルギー 423 Kcal タンパク質 18.0 g 脂質 16.0 g	6月 15日 土曜	鯖塩焼き イカ天ぷら たこ焼き 五目大豆 わかめ酢 おろしあえ エネルギー 430 Kcal タンパク質 26.9 g 脂質 23.8 g

<暮らしの一口メモ> 眠気覚ましに新茶を一杯 4月下旬から出回る新茶ですが、5月中旬には全国各地のものが出揃います。新茶は二番茶、三番茶と比べ、甘みとうまみがあり、カフェインも多く眠気覚ましにはぴったり。ビタミンCの補給にも最適です。この時期、いつものコーヒーを新茶にかえてみてはいかがでしょうか。

<旬の食材> 新ごぼう 初夏に出回る若採りされたごぼうを「新ごぼう」と呼ぶ。アクが少なく、やわらかで、香り高い初夏の味。細切りにしてゆでたものは、マヨネーズであえてサラダにしてもおいしい。食物繊維が豊富で、便秘予防にも効果的。

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。