

料理 か し ば

旭製粉さま

6月17日～6月29日

Tel:0743-64-3001



6月	夏野菜カレーコロッケ		
17日	生姜入り卵焼き	チラシ蓮根味噌炒め	棒棒鶏
月曜	つくね串		食塩3.4g
月曜	エネルギー 475 Kcal	タンパク質 18.6 g	脂質 16.3 g

6月	海老かつ		
24日	厚切りハムステーキ	大根ツナ入り洋風煮	二色あえ
月曜	枝豆がんも		食塩4.8g
月曜	エネルギー 341 Kcal	タンパク質 23.6 g	脂質 12.4 g

6月	フリ照焼き		
18日	かきあげ	ふーちゃん焼売	筑前煮風
火曜	じゃこ酢		食塩3.8g
火曜	エネルギー 427 Kcal	タンパク質 20.3 g	脂質 16.1 g

6月	あげだし豆腐きのこあんかけ		
25日	鶏からあげ	ぜんまい炒り煮	わかめとかまぼこ煮
火曜	ブロッコリーわさびあえ		食塩3.2g
火曜	エネルギー 363 Kcal	タンパク質 22.3 g	脂質 17.8 g

6月	すき焼き風煮		
19日	(ガンモと花カマ) ごぼうのメンチカツ ブロッコリーサラダ		
水曜	大学芋		食塩3.4g
水曜	エネルギー 355 Kcal	タンパク質 19.6 g	脂質 14.7 g

6月	サンマ塩焼き		
26日	カニコロッケ	大豆とハムのトマト煮込み	モヤシナムル
水曜	鶏と野菜の包みあげ		食塩3.5g
水曜	エネルギー 378 Kcal	タンパク質 24.1 g	脂質 16.5 g

6月	アジフライ		
20日	枝豆オムレツ	ひじき煮	春雨中華酢
木曜	絹あつあげ煮つけ		食塩3.7g
木曜	エネルギー 398 Kcal	タンパク質 17.0 g	脂質 16.4 g

6月	☆ざるそば☆		
27日	ハムチーズフライ	法蓮草卵とじ	菜の花みりんあえ
木曜	大根煮つけ	カリフラワーピーナッツあえ	食塩3.1g
木曜	エネルギー 326 Kcal	タンパク質 16.7 g	脂質 13.8 g

6月	おいしい豆腐ハンバーグ		
21日	細切り昆布炒め煮	海老かつ	青梗菜辛子あえ
金曜	こんにやく田楽		食塩4.3g
金曜	エネルギー 324 Kcal	タンパク質 14.6 g	脂質 13.8 g

6月	鯖塩焼き		
28日	中華春巻き	千切り煮つけ	ぜんまいナムル
金曜	サンド豆の土佐あえ		食塩2.8g
金曜	エネルギー 397 Kcal	タンパク質 17.8 g	脂質 21.6 g

6月	イカフライ		
22日	山菜スパ	海鮮チヂミ	五目大豆煮
土曜	チキンボール煮		食塩3.5g
土曜	エネルギー 335 Kcal	タンパク質 22.1 g	脂質 14.7 g

6月	鶏かつ		
29日	ベビーオムレツ	金平ごぼう	若竹煮
土曜	カリフラワーツナあえ		食塩2.6g
土曜	エネルギー 368 Kcal	タンパク質 17.5 g	脂質 18.7 g

<旬の食材・野菜編> 梅 - 酸味は、クエン酸やリンゴ酸による。これらの酸が筋肉中の疲労物質を燃焼させるため、疲労回復に効果的。傷がなく、ふっくらしたものがよい。プチトマト - 普通のトマトよりカロテン、ビタミンC、カリウム、食物繊維を多く含む。一般的な赤色品種のほかにも、黄色や桃色、洋ナシ形やプラム形など多様。大葉 - 一度に多量摂取はできないが、ビタミンや鉄、リンが多く栄養豊富。天ぷらなどにも用いられるが、生のほうが大葉の香りを生かすことができる。枇杷(びわ) - 果肉は柔らかく果汁も多い。トマトの2倍近いベータカロテンを含み、ポリフェノールも豊富。収穫後は味が落ちていくので、果皮に張りがあり、うぶ毛のある新鮮なものを選ぶ。

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。