

上メニュー

7月15日~7月27日

Tel:0743-64-3001

7月 15日 月曜	海の日 	エネルギー Kcal	タンパク質 g	脂質 g	7月 22日 月曜	海老かつ ふーちゃん黒豚焼売 カレーオムレツ ひじきの炒り煮 タレ付き肉団子	エネルギー 310 Kcal	タンパク質 22.0 g	脂質 17.1 g
7月 16日 火曜	アジフライ 彩り平焼き卵 大豆煮 キャベツサラダ タレ付きミートボール	エネルギー 456 Kcal	タンパク質 23.5 g	脂質 27.3 g	7月 23日 火曜	ごぼうのメンチカツ ハムステーキ 大根そぼろ煮 彩りサラダ 信田巻き煮つけ	エネルギー 312 Kcal	タンパク質 13.4 g	脂質 10.8 g
7月 17日 水曜	エビフライ 蓮根味噌炒め めかぶ 菜の花としめじのポン酢あえ 紅白花形さつま	エネルギー 321 Kcal	タンパク質 9.8 g	脂質 15.7 g	7月 24日 水曜	サバ塩こうじ焼き 坦々風大判包み 高野のあられ煮 菜の花ポン酢あえ 大根煮つけ	エネルギー 298 Kcal	タンパク質 15.2 g	脂質 15.7 g
7月 18日 木曜	豆腐ハンバーグ野菜ハンバーグ 豚串カツ たこ焼き ごぼうピリ辛煮 なます	エネルギー 457 Kcal	タンパク質 14.5 g	脂質 20.5 g	7月 25日 木曜	すき焼き風煮 (ランチガンモ・花カマ) 野菜春巻き 大根なます 冷奴	エネルギー 356 Kcal	タンパク質 21.6 g	脂質 16.7 g
7月 19日 金曜	イカ大葉フライ 鮭バターオムレツ 千切り大根煮つけ わかめ酢 ミニ棒天	エネルギー 410 Kcal	タンパク質 17.0 g	脂質 14.2 g	7月 26日 金曜	イカキャベツバーグ 金平ごぼう 野菜コロッケ ブロッコリーピーナッツあえ かぼちゃの天ぷら	エネルギー 345 Kcal	タンパク質 17.1 g	脂質 16.3 g
7月 20日 土曜	焼きうどん ベーコンキャベツかつ お好み焼き ポークビーンズ 小松菜とかまぼこ煮	エネルギー 519 Kcal	タンパク質 24.9 g	脂質 25.5 g	7月 27日 土曜	卵の花フライ 海苔入り卵焼き チャプチェ風 青梗菜辛子あえ 絹あげ生姜煮	エネルギー 368 Kcal	タンパク質 14.2 g	脂質 16.8 g

(暮らしの一口メモ) 青じそで夏を元気に乗り切る ー爽快な香りとともに、美しい緑色で夏の食卓を彩る青じそ。冷ややかことの組み合わせは、夏の楽しみのひとつです。ビタミンやミネラルが豊富なうえに、ペリラルデヒドという芳香成分には強い防腐作用があります。夏の食中毒を防ぐためにも、青じそを積極的に使しましょう。

<旬の食材> ゴーヤ(苦瓜) ー独特の苦みが特徴。ビタミンCやベータカロテン、ミネラルが豊富。炒めものが一般的だが、煮もの、揚げもの、あえものなど調理法はさまざま。果皮の色が均一で、こぶがつぶれず、変色していないものを選ぶ。

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。

