

料理かしば

上メニュー

7月29日～8月10日



Tel:0743-64-3001

7月	テラックスメンチカツ
29日	ふーちゃんカニカマ焼売 法蓮草平焼き玉子 ひじきと大豆煮 キャベツドレッシングあえ(ハム)
月曜	エネルギー 341 Kcal タンパク質 15.6 g 脂質 15.2 g

8月	白身フライ
5日	コールスローオムレツ ひじき炒り煮 青梗菜ツナあえ 花さつま
月曜	エネルギー 408 Kcal タンパク質 18.2 g 脂質 20.2 g

7月	鶏ステーキ
30日	野菜コロッケ 切干大根煮つけ 小松菜ポン酢あえ 花さつま煮
火曜	エネルギー 426 Kcal タンパク質 19.1 g 脂質 18.7 g

8月	すき焼き風煮
6日	(ランチガンモ・花カマ) おさつコロッケ 菜の花しめじ浸し 味付けモズク
火曜	エネルギー 393 Kcal タンパク質 17.1 g 脂質 17.9 g

7月	サンマ塩焼き
31日	中華春巻き 金平ごぼう 大根なます ミニハンバーグ
水曜	エネルギー 403 Kcal タンパク質 14.5 g 脂質 24.6 g

8月	ハンバーグ(卸しポン酢小袋)
7日	ハイカラ煮 スパナポリタン 豚ロース串カツ オクラわさびあえ
水曜	エネルギー 411 Kcal タンパク質 20.4 g 脂質 21.3 g

8月	ハムチーズフライ
1日	キャベツ焼き 五目大豆煮 春雨中華酢 三角ガンモ煮つけ
木曜	エネルギー 537 Kcal タンパク質 21.1 g 脂質 18.1 g

8月	鯖塩焼き
8日	鶏からあげ チラシ蓮根味噌炒め 小松菜辛子あえ こんにゃく味噌煮
木曜	エネルギー 549 Kcal タンパク質 27.5 g 脂質 23.8 g

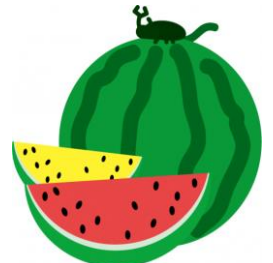
8月	北海道ます塩焼き
2日	海鮮串フライ 乱切り大根ピリ辛煮 フロッコリーピーナッツあえ 玉ねぎさつま煮
金曜	エネルギー 367 Kcal タンパク質 24.5 g 脂質 16.5 g

8月	焼きそば
9日	チキンカツ 海鮮チヂミ 千切り大根煮つけ ジャコとわかめ酢
金曜	エネルギー 498 Kcal タンパク質 18.6 g 脂質 15.6 g

8月	肉団子の甘酢あんかけ
3日	エビ串団子 チラシ蓮根金平風 ペンネサラダ オクラ土佐あえ
土曜	エネルギー 610 Kcal タンパク質 21.4 g 脂質 26.0 g

8月	厚切りロースとんかつ
10日	プレーンオムレツ チャプチェ風 ぜんまいナムル 三角絹あげ煮つけ
土曜	エネルギー 408 Kcal タンパク質 15.2 g 脂質 15.3 g

肌荒れ - 「肌にハリがほしい」「くすみやシミが気になる」「肌荒れを改善したい」そんなあなたには、ビタミンCやたんぱく質、ビタミンAやβカロテンなどの栄養が足りていないかもしれません。これらの栄養素は、肌のハリのもととなるコラーゲンの原料になり、ターンオーバー(肌の新陳代謝)を促進し、健康で強い肌を作ります。また、ビタミンCは抗酸化作用によりシミを予防します、どの栄養素が足りていないかによって、肌荒れの種類も変わりますが、これらの栄養素をまんべんなくとることで美肌に近づくことが出来るでしょう。(肌荒れに効果的な野菜 かぼちゃ・パプリカ・にんじん)



お届けしたお弁当は14:00迄にお召上がりください