

料理 か し ば

上メニュー

9月23日～10月5日

9月 23日 月曜	秋分の日  エネルギー Kcal タンパク質 g 脂質 g	9月 30日 月曜	チキンカツ プレーンオムレツ ポークビーンズ キャベツナムル 絹あげ生姜煮 エネルギー 399 Kcal タンパク質 18.9 g 脂質 15.6 g
9月 24日 火曜	鯖からあげ甘酢あんかけ 大豆の甘煮 紅白酢(アミエビ) カリフラワーごまあえ 花さつま エネルギー 449 Kcal タンパク質 23.2 g 脂質 19.4 g	10月 1日 火曜	サバカレー風味フライ 海鮮チヂミ ハイカラ煮(わかめ) 大根さっぱり酢 ふーちゃんタレ付き肉団子 エネルギー 449 Kcal タンパク質 21.3 g 脂質 21.4 g
9月 25日 水曜	すき焼き風煮 (ランチガンモ・花カマ) 野菜コロッケ わかめ酢 ブロッコリーサラダ エネルギー 318 Kcal タンパク質 15.3 g 脂質 12.4 g	10月 2日 水曜	鶏野菜きのこ玉子焼き 豚玉ねぎ串カツ ぜんまい煮 たっぷりごぼう 小松菜浸し エネルギー 351 Kcal タンパク質 18.7 g 脂質 21.5 g
9月 26日 木曜	ハムカツ 焼きそば ぜんまい炒り煮 春雨中華 肉団子甘煮 エネルギー 388 Kcal タンパク質 17.6 g 脂質 18.2 g	10月 3日 木曜	惣菜ハンバーグデミソースかけ イカリングフライ(2つ) 根菜の甘辛煮 オクラ辛子あえ 花こうや巻き エネルギー 325 Kcal タンパク質 22.2 g 脂質 15.1 g
9月 27日 金曜	ミニチキン(旨辛たれ) 白身フライ 高野あられ煮 モヤシあえもの 小判さつま エネルギー 392 Kcal タンパク質 15.7 g 脂質 16.8 g	10月 4日 金曜	道産コロッケ(牛肉) 玉子ロール 千切り煮つけ 白菜ごまあえ 金平つくね串 エネルギー 317 Kcal タンパク質 12.8 g 脂質 18.9 g
9月 28日 土曜	サンマ煮つけ かきあげ 海苔玉子ロール 蓮根七味炒り煮 オクラ土佐あえ エネルギー 317 Kcal タンパク質 17.6 g 脂質 19.3 g	10月 5日 土曜	彩り野菜の豆腐ハンバーグ 筑前煮風 春雨酢 青梗菜ピーナッツあえ コーンたっぷりフライ エネルギー 378 Kcal タンパク質 21.5 g 脂質 18.5 g

<暮らしの記念日> 10月1日は「コーヒーの日」新茶の季節があるように、コーヒーにもおいしい季節があります。コーヒー生産世界一のブラジルでは9月頃にコーヒー豆の収穫が終わり輸出されるため、国際協定により10月1日がコーヒーの新年度と定められています。1983年、全日本コーヒー協会は、新年度の始まりであり、コーヒーのおいしい季節を迎える10月1日を「コーヒーの日」に制定しました。統計によれば、日本人は1週間に約11杯ものコーヒーを飲んでいるそうです。

<旬の食材> 柿(かき) - ビタミンCとAが多く、風邪の予防にすすめ。干し柿にすると、甘みは約4倍、ビタミンAは3倍近くになる。葉には薬効があり、茶などに使われる。



お届けしたお弁当は14:00迄にお召し上がりください

※ 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。