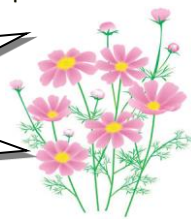


メニュー



体育の日

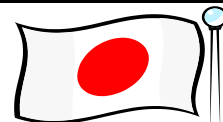
10月7日～10月19日

Tel:0743-64-3001

10月 **チキンカツ (レモン塩こうじ風味)**
 ふっくらオムレツ ひじき炒り煮 ペンネサラダ
 菜の花あえもの

7日

エネルギー 380 Kcal タンパク質 15.6 g 脂質 17.3 g

10月 **体育の日**

14日

エネルギー 376 Kcal タンパク質 g 脂質 g

10月 **豚ロース串カツ**
 金平ごぼう わかめ酢 オクラ土佐あえ
 栗ときのこのがんも

8日

エネルギー 323 Kcal タンパク質 12.7 g 脂質 14.4 g

10月 **甘辛すき焼きコロッケ**
 ナポリタンスパ 五宝菜(花人参) 法蓮草ナムル
 ブロッコリーピーナツ和え

15日

エネルギー 357 Kcal タンパク質 11.1 g 脂質 19.6 g

10月 **すき焼き風煮**
 (花かまぼこ・ちくわ) めかぶ イワン磯辺フライ
 サンドわさびあえ

9日

エネルギー 344 Kcal タンパク質 18.1 g 脂質 17.4 g

10月 **肉団子甘酢あんかけ**
 とろりチーズのメンチカツ 高野のあられ煮 ササミとオクラのごまあえ
 小松菜みりんあえ

16日

エネルギー 540 Kcal タンパク質 23.2 g 脂質 23.7 g

10月 **豆腐ハンバーグ野菜あんかけ**
 ブロッコリー菜種あえ 野菜コロッケ チキンカレー
 鶏団子煮

10日

エネルギー 452 Kcal タンパク質 21.6 g 脂質 18.1 g

10月 **鯖塩焼き**
 野菜かき揚げ 大豆の昆布煮 春雨中華
 豆乳がんもと花型こんにやく

17日

エネルギー 375 Kcal タンパク質 17.4 g 脂質 18.3 g

10月 **オムレツ**
 ハムステーキ 和風スパ レンコン七味炒り煮
 紫芋コロッケ

11日

エネルギー 411 Kcal タンパク質 17.6 g 脂質 18.7 g

10月 **厚切りロースとんかつ**
 ふっくらオムレツ 千切り大根煮 ごぼうサラダ
 法蓮草エノキ煮

18日

エネルギー 365 Kcal タンパク質 16.4 g 脂質 13.0 g

10月 **パリパリ中華春巻き**
 焼きそば 千切り大根煮つけ 小松菜ピーナツあえ
 ミニ海苔

12日

エネルギー 402 Kcal タンパク 12.6 g 脂質 16.2 g

10月 **サンマ生姜煮**
 ポテトコロッケ ひじき炒り煮 大豆とチーズのサラダ
 菜の花のお浸し

19日

エネルギー 546 Kcal タンパク質 22.5 g 脂質 32.8 g

<旬の食材> 青梗菜(チンゲン菜) ー豊富なカロテンは、油とともにとると吸収力がアップするので、湯に油を加えてゆでるとよい。カリウムも多く含み、血圧を下げる働きがある。 柿(かき) ービタミンCとAが多く、風邪の予防にオススメ。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。 ししやも ービタミン、ミネラルが豊富。子持ちはおなかかふっくらしたものを選ぶ。 魚を丸ごと、一匹食べるので、カルシウムを補給して骨粗しょう症の予防に。 鱒(ます) ー仲間の鮭より身が、やわらかく、洋風料理にむくが、火を通しすぎるとパサパサしてしまう。押さえて弾力があり、切り身は色が、鮮やかなものが新鮮。



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。