



# メニュー

Tel:0743-64-3001

10月 21日 月曜	<h2>天然フリカツ</h2> <p>ツナ入り卵とじ 小松菜じゃこあえ カリフラワーゆかりあえ</p> <p>スパソテー</p> <p>エネルギー 389 Kcal タンパク質 23.5 g 脂質 18.9 g</p>	10月 28日 月曜	<h2>さっくり衣のコロッケ (牛肉)</h2> <p>明太子オムレツ がめ煮風 大根・こんにやく田楽</p> <p>青梗菜ピーナッツあえ</p> <p>エネルギー 420 Kcal タンパク質 15.3 g 脂質 16.7 g</p>
10月 22日 火曜	<h2>即位礼正殿の儀</h2>  <p>エネルギー Kcal タンパク質 g 脂質 g</p>	10月 29日 火曜	<h2>フリ照焼き</h2> <p>ポテトコロッケ 卵ロール ひじきと大豆煮</p> <p>ハムサラダ</p> <p>エネルギー 435 Kcal タンパク質 23.4 g 脂質 19.8 g</p>
10月 23日 水曜	<h2>鯖の西京焼き</h2> <p>小エビ入りかきあげ 卵ロール 金平ごぼう</p> <p>青梗菜浸し</p> <p>エネルギー 421 Kcal タンパク質 19.3 g 脂質 20.4 g</p>	10月 30日 水曜	<h2>他人丼風</h2> <p>プチ豆腐 スパサラダ わかめ酢(小エビ)</p> <p>エネルギー 398 Kcal タンパク質 22.5 g 脂質 19.8 g</p>
10月 24日 木曜	<h2>カレーハンバーグ</h2> <p>ひじき炒り煮 紅白酢 ツナのゴマドレあえ</p> <p>エネルギー 362 Kcal タンパク質 17.8 g 脂質 18.4 g</p>	10月 31日 木曜	<h2>豚とチーズの大葉巻きフライ</h2> <p>オムレツ(ケチャップ) 大根炒り煮 ブロッコリー浸し</p> <p>青梗菜ゴマドレあえ</p> <p>エネルギー 378 Kcal タンパク質 21.6 g 脂質 23.1 g</p>
10月 25日 金曜	<h2>さくらマス塩焼き</h2> <p>棒餃子 大豆とハムのトマト煮込み モヤシ酢</p> <p>小松菜ワサビ海苔あえ</p> <p>エネルギー 367 Kcal タンパク質 25.8 g 脂質 14.7 g</p>	11月 1日 金曜	<h2>鯖塩焼き</h2> <p>かきあげ シュウマイ(チリ味) 高野あられ煮</p> <p>菜の花浸し</p> <p>エネルギー 396 Kcal タンパク質 23.8 g 脂質 19.8 g</p>
10月 26日 土曜	<h2>イカ焼き</h2> <p>焼きそば 千切り大根煮つけ 菜の花アーモンドあえ</p> <p>花こうや巻き・オクラ煮</p> <p>エネルギー 411 Kcal タンパク 20.5 g 脂質 17.8 g</p>	11月 2日 土曜	<h2>ハンバーグ (ケチャップ)</h2> <p>ブロッコリーと煮卵 三角チーズポテトフライ マカロニチーズサラダ</p> <p>小松菜あえもの</p> <p>エネルギー 387 Kcal タンパク質 15.9 g 脂質 17.8 g</p>

<暮らしの一口メモ> 青菜をきれいにゆでるには 野菜の緑色のもとである色素(クロフィル)は水に溶けにくいので、青菜を水にさらすだけでは色落ちしません。しかし、長く加熱すると褐色になる性質があります。塩には、クロフィルを安定させる働きがあり、ゆでるときに加えると青菜がみずみずしく色よくゆであがるのです。じゃが芋の発芽を防ぐ果物 — 多くの家庭で常備されるじゃが芋。気が付くと芽が出ていた、ということはありませんか。風通しのよい涼しい場所で保存。その際、りんごを一緒に入れておきましょう。りんごが発する成分(エチレングス)が、じゃが芋の発芽を防ぎます。



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。