

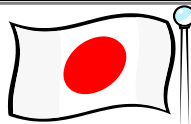
メニュー

11月4日～11月16日

Tel:0743-64-3001

11月 振り替え (文化の日)

4日



月曜 エネルギー Kcal タンパク質 g 脂質 g

11月 アスパラクリームハムロールフライ

11日

卵ロール レンコン七味炒り煮 オクラ土佐あえ
一口カンモ・花人参

月曜 エネルギー 345 Kcal タンパク質 16.8 g 脂質 15.7 g

11月 すき焼き風煮

5日

(カンモ・花カマ) パターコーンコロッケ ツナサラダ
みかん

火曜 エネルギー 325 Kcal タンパク質 19.8 g 脂質 10.4 g

11月 肉団子の甘酢あんかけ

12日

サクサクイカフライ 大根の炒り煮 菜の花あえもの
こんにやくピリ辛煮

火曜 エネルギー 389 Kcal タンパク質 18.7 g 脂質 22.1 g

11月 ふうちゃんメンチカツ

6日

オムレツ(ケチャップ) 五目煮 モヤシ酢
大根カカ煮

水曜 エネルギー 318 Kcal タンパク質 12.5 g 脂質 10.3 g

11月 鶏ステーキ

13日

ポテトコロッケ チャプチェ風 わかめ酢(小エビ)
小松菜海苔あえ

水曜 エネルギー 426 Kcal タンパク質 13.5 g 脂質 18.7 g

11月 鯖塩焼き

7日

野菜コロッケ 細切り昆布炒め煮 なます
菜の花のわさびあえ

木曜 エネルギー 368 Kcal タンパク質 15.3 g 脂質 19.6 g

11月 アジフライ

14日

海苔入り卵焼き レンコンとこんにやく煮 カリフラワーサラダ
青梗菜のお浸し

木曜 エネルギー 311 Kcal タンパク質 17.5 g 脂質 11.6 g

11月 かつとじ風

8日

金平ごぼう マカロニサラダ 青梗菜のお浸し

金曜 エネルギー 376 Kcal タンパク質 21.2 g 脂質 19.8 g

11月 北海道チーズ入りコロッケ

15日

スパナポリタン 洋風五目煮 オクラ辛子あえ
ブロッコリーピーナッツあえ

金曜 エネルギー 348 Kcal タンパク質 13.2 g 脂質 19.8 g

11月 サンマ生姜煮

9日

かきあげ ひじき煮 小松菜辛子酢味噌あえ
花こうや巻き・フキ

土曜 エネルギー 378 Kcal タンパク質 23.5 g 脂質 22.1 g

11月 中華春雨風フライ

16日

京都九条ネギ入りオムレツ 切干大根煮つけ 法蓮草お浸し
高野・花人参

土曜 エネルギー 399 Kcal タンパク質 17.8 g 脂質 14.8 g

<旬の食材・野菜編> えのき茸 - きこの中では、ビタミンB1が多い。ほかに、B2、ナイアシンなどビタミンB群を含む。古くなると茶褐色になり、柔らかくなるので早めに使いきる。 柚子 - ビタミンCや香りの成分は、特に皮に多く含まれる。肌に果汁をつければしもやけ予防に、柚子湯は肩こりや冷え性に効くなど食用以外の効用も。 いちじく - 昔から消化促進、整腸などの薬効が重宝された。完熟後は、鮮度が1～2日で落ちるため、高い糖度とペクチンを生かしジャムなどで保存するとよい。

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。

