



メニュー

11月18日～11月30日

Tel:0743-64-3001

11月 18日 月曜	エビ鹿の子の野菜あんかけ メンチカツ ひじき煮 マカロニサラダ 青梗菜浸し エネルギー 386 Kcal タンパク質 17.5 g 脂質 15.4 g	11月 25日 月曜	フライドチキン 千切り大根煮つけ 高野・オクラ煮 ブロッコリー菜種あえ エネルギー 465 Kcal タンパク質 16.5 g 脂質 19.8 g
11月 19日 火曜	三陸産フリの芳醇粕漬け かきあげ ふーちゃんシューマイ 高野あられ煮 こんにやく味噌煮 エネルギー 388 Kcal タンパク質 15.4 g 脂質 17.6 g	11月 26日 火曜	栗とかぼちゃのフライ 紅生姜入り卵焼き ごぼうとこんにやく炒り煮 小松菜とちくわの浸し ミニ海苔 エネルギー 434 Kcal タンパク質 16.5 g 脂質 19.7 g
11月 20日 水曜	ローズとんかつ プレーンオムレツ ポークビーンズ 大根煮つけ モヤシごま浸し エネルギー 421 Kcal タンパク質 19.8 g 脂質 17.6 g	11月 27日 水曜	ハンバーグカレーソースかけ 枝豆コロッケ なます 青梗菜そぼろあえ エネルギー 482 Kcal タンパク質 16.5 g 脂質 25.3 g
11月 21日 木曜	すき焼き風煮 (ガンモ・花カマ) めかぶ 野菜コロッケ ミカン エネルギー 278 Kcal タンパク質 14.1 g 脂質 8.7 g	11月 28日 木曜	サンマ塩焼き さつま芋天(石垣あげ) あげ餃子 ぜんまい煮つけ カリフラワー甘酢あえ エネルギー 332 Kcal タンパク質 17.5 g 脂質 14.3 g
11月 22日 金曜	カレーハムサラダフライ 細切り昆布炒め煮 キャベツサラダ 姫高野・フキ煮 エネルギー 378 Kcal タンパク質 15.3 g 脂質 18.7 g	11月 29日 金曜	イカ焼き たこ焼き 焼きそば ひじき煮 モヤシごま酢あえ エネルギー 397 Kcal タンパク質 10.7 g 脂質 12.4 g
11月 23日 土曜	勤労感謝の日  エネルギー Kcal タンパク質 g 脂質 g	11月 30日 土曜	海鮮大シューマイ 蓮根のはさみ揚げ(豚) 法蓮草平焼き玉子 高野あられ煮 小松菜カニあえ エネルギー 386 Kcal タンパク質 17.5 g 脂質 16.4 g

<旬の食材> 鮭(さけ) - 秋に日本海沿岸に来るシロザケは「アキアジ」と呼ばれ美味。鮭の紅色はアスタキサンチンという抗酸化作用の強い色素で、美容や老化防止に効果がある。動脈硬化に効果のあるDHAやEPAも豊富。 葱(ねぎ) - 長ねぎは冬が旬。ねぎ独特の香り成分アリシンには、疲労回復や冷え性の改善、血液をサラサラにするなどの効果がある。肉や魚の臭み消しとしても便利な食材。 柚子(ゆず) - 11月頃に果皮が緑色から黄色に色づく。果皮に抗酸化作用の高いペクチンやビタミンC、Eが多く、刻んで薬味にするとよい。果汁に含まれるクエン酸は疲労回復に効果あり、風呂に入れて「ゆず湯」としても楽しめる。



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。