



メ ニ ュ ー

12月2日~12月14日

Tel:0743-64-3001

| | | | |
|-----------------|---|------------------|--|
| 12月 2日 月曜 | 北あかり北海道コロッケ 山芋焼き 大根田舎煮 青梗菜大徳寺あえ 姫高野巻き エネルギー 451 Kcal タンパク質 19.5 g 脂質 15.9 g | 12月 9日 月曜 | コーンコロッケ ハムステーキ 高野あられ煮 なます 生姜天 エネルギー 391 Kcal タンパク質 22.4 g 脂質 17.5 g |
| 12月 3日 火曜 | ソース焼きそばフライ ベジタブルオムレツ 五目大豆 大根とわかめ酢 紅白花さつま エネルギー 385 Kcal タンパク質 17.6 g 脂質 13.4 g | 12月 10日 火曜 | 海老かつ 手作りだし巻き 昆布炒め煮 小松菜辛子あえ こんにゃく味噌煮 エネルギー 321 Kcal タンパク質 13.5 g 脂質 9.8 g |
| 12月 4日 水曜 | 鯖塩焼き マッシュルームコロッケ ひじき炒り煮 ブロッコリーピーナッツあえ 小判さつま エネルギー 423 Kcal タンパク質 23.5 g 脂質 21.6 g | 12月 11日 水曜 | サンマ塩焼き タコベジカツ 千切り煮つけ キャベツ酢味噌あえ ミニいなり エネルギー 356 Kcal タンパク質 17.4 g 脂質 16.5 g |
| 12月 5日 木曜 | 鶏のからあげ オムレツ 山菜スパ 蓮根の味噌炒め もやしのごま酢あえ エネルギー 316 Kcal タンパク質 19.8 g 脂質 18.7 g | 12月 12日 木曜 | 豆腐ハンバーグ野菜あんかけ わかめとかまぼこ煮 三色ごまあえ チキンナゲット エネルギー 314 Kcal タンパク質 23.7 g 脂質 13.4 g |
| 12月 6日 金曜 | タコキャベツカツ キャベツ焼き ごぼう甘辛煮 ツナサラダ オクラ海苔あえ エネルギー 392 Kcal タンパク質 15.8 g 脂質 12.3 g | 12月 13日 金曜 | 鯖塩焼き うずら串フライ 筑前煮風 小松菜ピーナッツあえ 一口ガンモ エネルギー 365 Kcal タンパク質 21.8 g 脂質 22.3 g |
| 12月 7日 土曜 | 肉団子の甘酢あんかけ 中華風春雨フライ マーホー大根 青梗菜あえもの 三角あつあげ エネルギー 399 Kcal タンパク 21.1 g 脂質 23.6 g | 12月 14日 土曜 | 厚切りとんかつ 法蓮草平焼き玉子 大豆の甘煮 青梗菜のめた 大学芋 エネルギー 298 Kcal タンパク質 14.6 g 脂質 8.7 g |

<旬の食材> 水菜 - 京都から全国へ広まった京野菜のひとつで、京菜とも呼ばれる。シャキシャキとした歯触りとアクのなさが特徴。肉や魚の臭みをとる働きがある。
 くわい - 青くわい、白くわい、吹田くわいの3種類がある。茎の先に芽が見えるので「芽出たい」と正月料理に使われる。水にさらしてアク抜きが必要。
 <暮らしの一口メモ> 換気扇の掃除 キッチン換気扇についての油污を落とすには、小麦粉を全体にまんべんなく振りかけ、数時間そのまま放置。小麦粉が油を吸い取り、汚れが浮いてくるので、いらなくなった布でふき取りましょう。湯で絞った濡れ布巾でふけば完了です



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。