



本年もありがとうございました
Tel: 0743-64-3001

メニュー

12月16日～12月28日

12月 16日 月曜	<h3>肉団子の甘酢あん</h3> <p>大葉巻るサクサク春巻き 大根ツナ煮 キャベツサラダ 高野煮</p> <p>エネルギー 351 Kcal タンパク質 13.4 g 脂質 17.5 g</p>	12月 23日 月曜	<h3>北海道新じゃがコロッケ (牛肉)</h3> <p>厚切りハムステーキ ごぼうの炒り煮 小松菜ワサビ醤油あえ 一口ガンモ煮つけ</p> <p>エネルギー 346 Kcal タンパク質 8.5 g 脂質 16.7 g</p>
12月 17日 火曜	<h3>ソース焼きそばフライ</h3> <p>京都九条ネギオムレツ ひじきと大豆煮 サンド豆浸し 大根煮つけ</p> <p>エネルギー 351 Kcal タンパク質 13.1 g 脂質 8.9 g</p>	12月 24日 火曜	<h3>ふんわりハンバーグ</h3> <p>カニコロッケ スパサラダ カリフラワー甘酢あえ 青梗菜煮つけ</p> <p>エネルギー 254 Kcal タンパク質 8.6 g 脂質 9.7 g</p>
12月 18日 水曜	<h3>鯖塩焼き</h3> <p>かきあげ 千切り煮つけ 青梗菜あえもの 枝豆天</p> <p>エネルギー 450 Kcal タンパク質 20.3 g 脂質 18.4 g</p>	12月 25日 水曜	<h3>大判からあげ</h3> <p>ひじき煮 ブロccoliリー菜種あえ 花さつま煮</p> <p>エネルギー 254 Kcal タンパク質 11.8 g 脂質 12.4 g</p>
12月 19日 木曜	<h3>メンチカツ</h3> <p>山芋焼き 鶏の親子煮 小松菜ポン酢あえ こんにやく田楽</p> <p>エネルギー 470 Kcal タンパク質 21.6 g 脂質 13.3 g</p>	12月 26日 木曜	<h3>アジフライ</h3> <p>ジュシー肉しゅうまい オムレツ 大根田舎煮 菜の花辛しあえ</p> <p>エネルギー 281 Kcal タンパク質 12.5 g 脂質 14.4 g</p>
12月 20日 金曜	<h3>フキ豆腐</h3> <p>醤油味の旨みイカツ 大根金平風 五色酢 肉しゅうまい</p> <p>エネルギー 416 Kcal タンパク質 23.2 g 脂質 19.0 g</p>	12月 27日 金曜	<h3>カレールーフライ</h3> <p>いか焼き 山菜スパ 大豆煮 姫こうや煮</p> <p>エネルギー 426 Kcal タンパク質 18.4 g 脂質 17.4 g</p>
12月 21日 土曜	<h3>すき焼き風煮</h3> <p>かきあげ マカロニサラダ ミニ海苔</p> <p>エネルギー 352 Kcal タンパク 14.7 g 脂質 12.5 g</p>	12月 28日 土曜	<h3>焼きそば</h3> <p>中華春雨フライ たこ焼き 牛蒡のピリ辛煮 キャベツ酢味噌あえ</p> <p>エネルギー 415 Kcal タンパク質 15.4 g 脂質 16.3 g</p>

<暮らしの一口メモ> 冬至に食べるものいろいろ 12月22日は冬至で、一年でもっとも昼が短い日。冬至にかぼちゃを食べる風習は有名ですが、あずきがゆやこんにやくを食べる地域もあります。「ん」のつくものを食べると縁起がよいとも。なんきん、こんにやく、にんじん、れんこん…冬至にいくつ「ん」を食べられるかチャレンジしては？

<旬の食材> 小松菜(こまつな) - 栄養価の高い青菜。老化防止に効果のあるビタミンCやベーターカロテン、貧血を予防する鉄分が豊富。カルシウムは法蓮草の3倍以上も含み、野菜ではトップクラス。骨粗しょう症の予防に効果がある。



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。