

料理 かしば

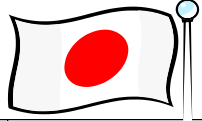
メニュー

1月6日～1月18日

Tel: 0743-64-3001



1月	チキンカツ		
6日	海苔入り卵焼き 千切り大根煮つけ マカロニサラダ		
月曜	ミニ棒天		
月曜	エネルギー 429 Kcal	タンパク質 19.8 g	脂質 18.7 g

1月	成人の日		
13日			
月曜	エネルギー	タンパク質	脂質
月曜	Kcal	g	g

1月	厚切りロースとんかつ		
7日	プレーンオムレツ 蓮根金平 青梗菜かにあえ		
火曜	高野含め煮		
火曜	エネルギー 368 Kcal	タンパク質 17.9 g	脂質 16.8 g

1月	サバ大葉フライ		
14日	山菜スパ 山菜スパ 大根ピリ辛煮		
火曜	絹あげ生姜煮		
火曜	エネルギー 336 Kcal	タンパク質 13.1 g	脂質 18.5 g

1月	鯖塩焼き		
8日	かきあげ ふーちゃんシューマイ ひじき炒り煮		
水曜	棒棒鶏サラダ		
水曜	エネルギー 407 Kcal	タンパク質 26.8 g	脂質 19.7 g

1月	イカステーキ		
15日	イカステーキ チーズちくわ天 ひじき炒り煮		
水曜	春雨中華		
水曜	エネルギー 324 Kcal	タンパク質 23.1 g	脂質 12.7 g

1月	イカ団子の甘酢あんかけ		
9日	春巻き 大根田舎煮 オクラあえもの		
木曜	花さつま		
木曜	エネルギー 365 Kcal	タンパク質 14.5 g	脂質 14.1 g

1月	マス塩焼き		
16日	かきあげ 高野卵とじ オクラ土佐あえ		
木曜	こんにやく田楽		
木曜	エネルギー 402 Kcal	タンパク質 22.6 g	脂質 19.6 g

1月	鶏の竜田あげ		
10日	彩り野菜の平焼き 大豆のトマト煮込み サンド豆ごまあえ		
金曜	ミニ海苔		
金曜	エネルギー 346 Kcal	タンパク質 18.4 g	脂質 18.9 g

1月	海苔巻きサラダフライ		
17日	五目シューマイ 細切り昆布炒め煮 モヤシと人参ごま酢あえ		
金曜	紅白花さつま		
金曜	エネルギー 403 Kcal	タンパク質 11.7 g	脂質 21.6 g

1月	エビフライ		
11日	デミグラハンバーグ ツナ入り卵とじ カニ酢(わかめ)		
土曜	ブロッコリーピーナッツあえ		
土曜	エネルギー 367 Kcal	タンパク質 18.5 g	脂質 17.4 g

1月	焼きそば		
18日	チヂミ たこ焼き 千切り大根煮つけ		
土曜	チンゲン菜わさび醤油あえ		
土曜	エネルギー 413 Kcal	タンパク質 19.6 g	脂質 11.4 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 キッチンの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。湯で絞った濡れふきんでふけば完了です

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。



祝・成人