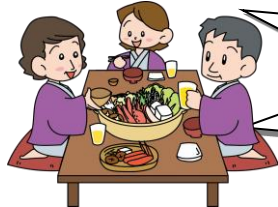


料理 かしば

上メニュー

1月20日～2月1日

Tel:0743-64-3001



1月 20日 月曜	オムレツのあんかけ ハムポテサラダフライ 金平ごぼう 小松菜土佐あえ 花さつま エネルギー 335 Kcal タンパク質 19.5 g 脂質 17.9 g
-----------------	---

1月 27日 月曜	チキンカツのカレーソースかけ スパサラダ 味付け玉子 蓮根の甘辛炒め 花さつま煮 エネルギー 335 Kcal タンパク質 19.2 g 脂質 17.5 g
-----------------	--

1月 21日 火曜	デミグラソースハンバーグ 大根田舎煮 キャベツサラダ たっぶりコーンコロケ エネルギー 384 Kcal タンパク質 14.5 g 脂質 21.0 g
-----------------	--

1月 28日 火曜	焼きそば 本格中華春巻き キャベツ焼き ひじき煮 ブロッコリーカニあえ エネルギー 482 Kcal タンパク質 23.2 g 脂質 21.8 g
-----------------	---

1月 22日 水曜	フリ照焼き ごぼうのかきあげ 卵ロール ひじき炒り煮 生姜入り団子甘煮 エネルギー 302 Kcal タンパク質 16.4 g 脂質 18.5 g
-----------------	---

1月 29日 水曜	かぼちゃコロケ ひき肉たっぶりカレーオムレツ 大根ピリ辛炒り煮 モヤシのあえもの ちびっこハンバーグトマト煮 エネルギー 358 Kcal タンパク質 14.7 g 脂質 18.2 g
-----------------	--

1月 23日 木曜	幻のじゃが芋マチルダコロケ かぼちゃ天 柳川風煮 菜の花アーモンドあえ 高野含め煮 エネルギー 326 Kcal タンパク質 9.8 g 脂質 12.8 g
-----------------	--

1月 30日 木曜	鯖塩焼き お弁当春巻き わかめナルト煮 春雨中華酢 こんにやくピリ辛煮 卵豆腐 エネルギー 417 Kcal タンパク質 23.1 g 脂質 24.2 g
-----------------	---

1月 24日 金曜	鯖塩焼き デリカメンチカツ 昆布煮つけ なます 三角イナリ煮つけ エネルギー 315 Kcal タンパク質 16.7 g 脂質 21.3 g
-----------------	--

1月 31日 金曜	チーズインメンチカツ 手作りだし巻き 大豆煮 カリフラワー菜種あえ 鶏の肉団子煮 エネルギー 324 Kcal タンパク質 13.5 g 脂質 14.8 g
-----------------	--

1月 25日 土曜	肉団子の酢豚風 白身フライ 根菜のピリ辛煮 わかめ酢(卵) ちくわ煮 エネルギー 293 Kcal タンパク 15.9 g 脂質 15.1 g
-----------------	---

2月 1日 土曜	揚げ出し豆腐きのこあんかけ 鶏のから揚げ 切干大根煮つけ 小松菜辛子あえ ミニ棒天 エネルギー 367 Kcal タンパク質 21.4 g 脂質 17.8 g
----------------	---

<暮らしの一口メモ> 大根おろしで胃をいたわる 「もちも腹もちがよい」といいますが、食べ過ぎでおなかがいっぱいの人も多いようです。そんな人には「おろしもち」がおすすめ。醤油や削りがつおを加えた大根おろしを、やわらかいもちにからめます。大根に含まれる消化酵素アミラーゼがもちのでんぷんの消化を助ける。胃にやさしいもち料理です。

<旬の食材> 大根(大根) 清白(すずしろ)とも呼び、春の七草のひとつ。葉っぱの部分は緑黄色野菜で、ビタミンやミネラルが豊富。皮にもビタミンCが多い。捨てずに炒めものや汁の美、菜飯などに使うとよい。



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。