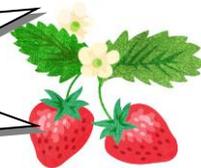


料理 か し ば

メニュー



2月17日~2月29日

Tel: 0743-64-3001

2月 17日 月曜	さんま塩焼き 目玉焼きフライ ひじきと大豆煮 ブロッコリーピーナッツあえ 豆乳がんもと人参さつま エネルギー 365 Kcal タンパク質 17.2 g 脂質 22.5 g	2月 24日 月曜	振替休日 (天皇誕生日)  エネルギー Kcal タンパク質 g 脂質 g
2月 18日 火曜	厚切りハムステーキ いか野菜カツ 千切り大根煮つけ 菜の花ポン酢あえ ジャンボシューマイ エネルギー 316 Kcal タンパク質 14.5 g 脂質 16.9 g	2月 25日 火曜	すき焼き風煮 (ガンモ・花カマ) 小松菜ワサビ海苔あえ 白身フライ ツイストサラダ エネルギー 277 Kcal タンパク質 14.1 g 脂質 9.0 g
2月 19日 水曜	チキンステーキ (照焼き) 野菜コロッケ ペンネサラダ サンドごまあえ 花型さつま煮 エネルギー 373 Kcal タンパク質 18.5 g 脂質 16.6 g	2月 26日 水曜	あげ出し豆腐あんかけ 棒ぎょうざ たこ焼き 大根とあげの炒り煮 オクラ土佐あえ エネルギー 376 Kcal タンパク質 16.7 g 脂質 22.8 g
2月 20日 木曜	鯖塩焼き 海老かつ 大豆煮(昆布入り) オクラ辛子あえ コーン真丈 エネルギー 387 Kcal タンパク質 26.9 g 脂質 15.2 g	2月 27日 木曜	プレミアム海老かつ スパイスイタリアンオムレツ 五目大豆 菜の花あえもの ミニ海苔 エネルギー 282 Kcal タンパク質 19.1 g 脂質 12.4 g
2月 21日 金曜	つま恋キャベツたっぷりメンチカツ 菜の花オムレツ 金平ごぼう わかめ酢 三角枝豆イナリ煮つけ エネルギー 337 Kcal タンパク質 11.8 g 脂質 16.2 g	2月 28日 金曜	ビーフカツ 卵ロール 千切り煮つけ 青梗菜お浸し 彩り豆乳三角あげ エネルギー 311 Kcal タンパク質 17.5 g 脂質 19.2 g
2月 22日 土曜	回鍋肉風 うずら玉子フライ 大根さつまあげ煮つけ 青梗菜ピーナッツあえ 姫こうや(キャロット)煮 エネルギー 356 Kcal タンパク質 28.4 g 脂質 18.4 g	2月 29日 土曜	鯖味噌焼き ピリ辛ごぼう クリーミーコロッケ(カニ) ブロッコリーサラダ エネルギー 365 Kcal タンパク質 19.1 g 脂質 20.5 g

<旬の食材> ずわいがに - タウリンとナイアシンが多く、血行促進、老化・生活習慣予防に効果的。細胞の再生やエネルギー代謝など発育助けるビタミンB2も豊富。 なまこ - 全体の9割以上が水分。固くコリコリとした弾力は、コラーゲンという繊維状のたんぱく質のため、水温が低くなると盛んに活動し身がしまる。 ゆり根 - ほんのり甘く、ほくほくとした食感を楽しめる。紫がかかった部分は苦みがあるので、選ぶときは白いものを。強火にすると煮くずれしやすいので注意。 いよかん - オレンジとみかんの交配ででき、明治時代に山口県で発見された。ほかの柑橘類に比べて果皮がむきやすく、ビタミンCを手軽に摂取できる。

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。

天皇誕生日

