

料理 か し ば

メニュー

3月2日~3月14日

Tel:0743-64-3001

3月

## ビーフインコロッケ

オクラすり身天 大根ツナ煮 春雨中華酢

2日

一口ガンモ

月曜

エネルギー 403 Kcal タンパク質 12.3 g 脂質 15.9 g

3月

## 鶏天(甘酢あんかけ)

卵ロール 高野と山菜煮 法蓮草浸し

9日

大根煮つけ

月曜

エネルギー 337 Kcal タンパク質 17.4 g 脂質 15.8 g

3月

## ふーちゃんメンチカツ

オムレツ 根菜甘辛煮 青梗菜酢味噌あえ

3日

紅白花さつま

火曜

エネルギー 310 Kcal タンパク質 9.5 g 脂質 10.9 g

3月

## ホッケ塩焼き

野菜コロッケ 金平ごぼう 菜の花ごまあえ

10日

こんにやく田楽

火曜

エネルギー 362 Kcal タンパク質 12.7 g 脂質 17.3 g

3月

## 蓮根たっぴりつくね焼き

スパ山菜 大豆と昆布煮 カニコロッケ

4日

オクラ辛子あえ

水曜

エネルギー 497 Kcal タンパク質 19.1 g 脂質 17.5 g

3月

## 海老かつ

チキンミートオムレツ ポークビーンズ なます

11日

一口ガンモ煮つけ

水曜

エネルギー 367 Kcal タンパク質 13.7 g 脂質 11.8 g

3月

## 鯖塩焼き

野菜かき揚げ わかめとかまぼこ煮 カリフラワー甘酢生姜あえ

5日

絹あげ煮つけ

木曜

エネルギー 300 Kcal タンパク質 18.4 g 脂質 13.2 g

3月

## 鰯のからあげ野菜あんかけ

大根洋風煮 春雨中華 甘酢肉団子

12日

木曜

エネルギー 437 Kcal タンパク質 23.8 g 脂質 18.8 g

3月

## タコ野菜カツ

彩り平焼き玉子 千切り大根煮つけ 青梗菜浸し

6日

高野含め煮

金曜

エネルギー 398 Kcal タンパク質 16.6 g 脂質 19.9 g

3月

## かぼちゃコロッケ

焼きそば 昆布の炒り煮 小松菜ワサビ醤油あえ

13日

大学芋

金曜

エネルギー 445 Kcal タンパク質 14.2 g 脂質 17.5 g

3月

## オムレツデミソースかけ

かぼちゃ天 ひじき炒り煮 オクラとシラスあえ

7日

肉団子タレ付き

土曜

エネルギー 320 Kcal タンパク質 14.4 g 脂質 11.7 g

3月

## チキンカツ

京都九条ネギオムレツ 根菜甘辛煮 青梗菜辛子あえ

14日

メロウキッス(チョコ)

土曜

エネルギー 271 Kcal タンパク質 11.5 g 脂質 8.2 g

<暮らしの一口メモ> 旬のたけのこで眠気すっきり!! 春分の日を過ぎると春もいよいよ本番です。「春眠暁を覚えず」といいますが、そうでなくとも夜更かしや寝不足でついうとうと……。そんな人には旬を迎えるたけのこがおすす。たけのこに含まれるチロシンには、睡眠不足のときの目覚めを改善する働きがあるといわれています。旬の味覚で眠気を覚ましてみませんか。

<旬の食材> 法蓮草 一鉄分、カルシウム、各種ビタミンなど栄養価の高い緑黄色野菜。油で炒めると、ベータカロテンの吸収がよくなる。株が太すぎず、根元がくっきりと赤いものを選ぶとよい。



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。