

## 上メニュー

3月16日～3月28日

Tel: 0743-64-3001

3月	<b>ハムカツ</b>		
16日	カレーオムレツ ペンネサラダ 大根田舎煮 オクラ浸し		
月曜	エネルギー 374 Kcal	タンパク質 16.3 g	脂質 13.2 g

3月	<b>お弁当メンチカツ</b>		
23日	いか焼き ひじき煮 青梗菜二色浸し 菜の花がんも		
月曜	エネルギー 316 Kcal	タンパク質 12.1 g	脂質 8.6 g

3月	<b>ふーちゃん千枝ミ</b>		
17日	サンマ香りごまフライ ビーンズトマト煮 菜の花あえもの こんにゃく田楽		
火曜	エネルギー 456 Kcal	タンパク質 13.1 g	脂質 12.7 g


3月	<b>昔ながらの牛肉コロッケ</b>		
24日	ふっくらオムレツ 筑前煮風 サンド豆の土佐あえ 肉団子(たれ付き)		
火曜	エネルギー 357 Kcal	タンパク質 10.5 g	脂質 17.6 g

3月	<b>ハンバーグデミソースかけ</b>		
18日	カニクリームコロッケ 昆布煮 法蓮草浸し		
水曜	エネルギー 409 Kcal	タンパク質 11.9 g	脂質 13.9 g

3月	<b>のり塩風味のチキンカツ</b>		
25日	桜エビ入りオムレツ 千切り大根煮つけ 小松菜ごまあえ 枝豆ナゲット		
水曜	エネルギー 368 Kcal	タンパク質 15.9 g	脂質 8.8 g

3月	<b>サワラ大葉チーズフライ</b>		
19日	卵ロール チラシ蓮根味噌炒め ブロッコリー大徳寺あえ 絹あつあげ煮つけ		
木曜	エネルギー 364 Kcal	タンパク質 15.2 g	脂質 17.3 g

3月	<b>鯖塩焼き</b>		
26日	かきあげ たこ焼き ハイカラ磯煮 ブロッコリー菜種あえ		
木曜	エネルギー 333 Kcal	タンパク質 16.9 g	脂質 12.4 g

3月	<b>春分の日</b>		
20日			
金曜	エネルギー	タンパク質	脂質

3月	<b>たっぷりチーズインハンバーグ</b>		
27日	蓮根と鶏の炒り煮 青梗菜めた 野菜コロッケ		
金曜	エネルギー 364 Kcal	タンパク質 19.5 g	脂質 18.0 g

3月	<b>マス塩焼き</b>		
21日	かきあげ 高野あられ煮 小松菜ナムル 花形さつま		
土曜	エネルギー 387 Kcal	タンパク質 21.1 g	脂質 17.6 g

3月	<b>厚切りとんかつ(他人丼風)</b>		
28日	金平ごぼう 菜の花ピーナッツあえ 菜の花ピーナッツあえ ミニ海苔		
土曜	エネルギー 355 Kcal	タンパク質 13.5 g	脂質 13.0 g

<毎日の食事で肥満を防いで。きれいな流れの血液と丈夫な血管に！> 血栓を防ぐ脂肪酸の多いイワシでイワシに含まれる脂肪酸の一種IPAやDHAは血栓を防ぎ、血中脂肪を減らして血液の流れをよくする作用があります。脂肪の分解を助ける酢で煮るとよりヘルシーに。抗酸化成分の豊富なブロッコリーでブロッコリーに多いβ-カロテンやルテイン、ビタミンC、E、B2などは、脂質の酸化を防いで血管の強化に役立ちます。食物繊維も多い血で、肥満予防効果も。脂質の代謝を促す成分を含む豆腐で大豆の渋味成分サポニンが脂質の酸化を防ぎ、脂質の代謝をよくしてコレステロールを下げる働きがあると言われています。豆腐には骨の強化を助けるイソフラボンやカルシウムも豊富です。



3月20日 春分の日

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。