

## メニュー

3月30日~4月11日

Tel:0743-64-3001

3月 30日 月曜	<b>アジフライ</b> 丸いオムレツ(ミート) ひじき炒り煮 マカロニサラダ ちびっこハンバーグ エネルギー 337 Kcal タンパク質 17.3 g 脂質 14.0 g	4月 6日 月曜	<b>肉団子の酢豚風</b> 海老かつ ぜんまい炒り煮 春雨サラダ 姫こうや巻き エネルギー 433 Kcal タンパク質 26.7 g 脂質 24.6 g
3月 31日 火曜	<b>牛肉コロッケ</b> スチームチキン チャプチェ風 青梗菜とカニカマのわさびあえ チキンボール(2つ) エネルギー 404 Kcal タンパク質 18.4 g 脂質 15.4 g	4月 7日 火曜	<b>チキンカツ</b> 丸いオムレツ(チーズ) 五目大豆 小松菜アーモンドあえ ふんわり野菜つみれだし エネルギー 382 Kcal タンパク質 19.1 g 脂質 16.8 g
4月 1日 水曜	<b>オムレツ(トマトソースかけ)</b> いか野菜カツ 大根田舎煮 野菜サラダ ジャンボシューマイ(チリ味) エネルギー 391 Kcal タンパク質 15.3 g 脂質 18.6 g	4月 8日 水曜	<b>鯖塩焼き</b> ジャンボたこ焼き 大根炒り煮 オクラとモヤシのあえもの 一口ガンモ含め煮 エネルギー 343 Kcal タンパク質 21.5 g 脂質 19.1 g
4月 2日 木曜	<b>マス塩焼き</b> かきあげ たこ焼き 卵とじ 小松菜とあげ浸し エネルギー 271 Kcal タンパク質 9.6 g 脂質 11.1 g	4月 9日 木曜	<b>ミニとろーり目玉焼き風オムレツ</b> ハンバーグ(デミ) 金平ごぼう カニコロッケ 青梗菜お浸し エネルギー 354 Kcal タンパク質 17.7 g 脂質 19.4 g
4月 3日 金曜	<b>デミソースハンバーグ</b> エビフライ 若じゃが オクラ浸し プチカレーちくわ天 エネルギー 361 Kcal タンパク質 15.6 g 脂質 16.3 g	4月 10日 金曜	<b>白身フライ</b> 親子風オムレツ 筑前煮風 しらすの酢の物 菜の花がんとトフキ エネルギー 300 Kcal タンパク質 13.4 g 脂質 14.3 g
4月 4日 土曜	<b>鯖の磯辺フライ</b> フラワーオムレツ 切干大根煮つけ 菜の花浸し 大学芋 エネルギー 380 Kcal タンパク 16.5 g 脂質 19.1 g	4月 11日 土曜	<b>カツとじ(厚切りとんかつ)</b> ブロッコリーサラダ 大豆煮 なます 高野と人参 エネルギー 384 Kcal タンパク質 18.8 g 脂質 13.4 g

<暮らしの一口メモ> 弱った胃腸には春キャベツ! 春から初夏に出回る春キャベツは、みずみずしくて葉もやわらか。冬キャベツや夏秋キャベツに比べ、抗潰瘍成分のビタミンUが多く含まれています。歓迎会などで胃腸が弱っているこの時期、おいしい春キャベツを積極的に食べたいですね。<旬の食材> 菜の花 一油菜のつぼみと葉茎。食物の栄養が詰まった部位でカロテンが豊富。さっとゆでるとビタミンCが流失しない。油と一緒にとるとなおよい。 にくにく 一臭い成分には殺菌力があり、がん予防になる。熱するとできるアホエンは血液をサラサラに。薬効成分が分解しないよう調理は手早く。



お届けしたお弁当は14:00迄にお召し上がりください

※ 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。