

料理 か し ば

メニュー

4月13日～4月25日

Tel:0743-64-3001

4月 13日 月曜	ごろごろコーンコロッセ 丸いオムレツ(ミート) 大根ごった煮 山菜スパ 大粒シューマイ エネルギー 326 Kcal タンパク質 9.5 g 脂質 10.3 g	4月 20日 月曜	鯖塩焼き 野菜コロッセ 千切り大根煮つけ 青梗菜浸し 肉団子煮 エネルギー 379 Kcal タンパク質 19.1 g 脂質 17.4 g
4月 14日 火曜	フリ照焼き (石川県産) かきあげ わかめ煮 小松菜ごまあえ 花こうや巻き エネルギー 394 Kcal タンパク質 22.1 g 脂質 22.5 g	4月 21日 火曜	ハムカツ 卵ロール スパサラダ 小松菜あげ煮 ブロッコリーごまあえ 大根煮つけ エネルギー 280 Kcal タンパク質 9.6 g 脂質 8.4 g
4月 15日 水曜	厚切りとんかつ (デミソースかけ) 青梗菜炒り煮 三度豆ピーナッツあえ こんにやくピリ辛 煮卵 エネルギー 343 Kcal タンパク質 12.1 g 脂質 15.0 g	4月 22日 水曜	天然さわらカツ かぼちゃ天 ぜんまい煮つけ なます ふんわりつまみだし仕立て エネルギー 356 Kcal タンパク質 18.7 g 脂質 14.8 g
4月 16日 木曜	サンマ塩焼き ポテトコロッセ 乱切り大根煮つけ ブロッコリー辛子あえ 南瓜煮つけ エネルギー 386 Kcal タンパク質 13.8 g 脂質 15.1 g	4月 23日 木曜	エビフライ デミハンバーグ 大根炒め煮 こんにやく田楽 三度豆としらすあえもの エネルギー 364 Kcal タンパク質 16.6 g 脂質 12.4 g
4月 17日 金曜	ふーちゃんメンチカツ 厚切りハムステーキ チキンビーンズ 小松菜ナムル 高野含め煮 エネルギー 320 Kcal タンパク質 16.2 g 脂質 17.5 g	4月 24日 金曜	マス塩焼き 若鶏ささみの梅シソ竜田 筑前煮風 菜の花浸し 一口ガンモ煮 エネルギー 334 Kcal タンパク質 20.8 g 脂質 15.3 g
4月 18日 土曜	山芋焼き カレーコロッセ ひじき炒り煮 カラフラワー甘酢生姜あえ 花形さつま エネルギー 300 Kcal タンパク質 13.3 g 脂質 12.7 g	4月 25日 土曜	サンマ生姜煮 たつぶりコーンフライ 鶏じゃが 青梗菜めた ミニ海苔 エネルギー 362 Kcal タンパク質 12.9 g 脂質 17.3 g

<旬の食材> 菜花(なばな) - 緑黄色野菜の菜の花の若いつぼみを摘んだもの。ビタミンCやベータカロテン、カルシウム、鉄分、食物繊維などが豊富。ほのかな苦みと独特の香り、春を感じさせる緑色が特徴。つぼみがしまり、花が咲いてないものを選ぶとよい。
 スナップえんどう - さや豆の両方を食べられるえんどう豆。ビタミンCやベータカロテンが豊富。スナップ(SnaP)は、ポッキと折れる、パチンと鳴らすの意。スナップえんどうとも呼ぶ。
 あさり - 日本各地でとれる二枚貝。もともとうまみの濃い貝だが、旬にはよりうまみが増す。鉄分などのミネラルが豊富。殻が閉じていて、殻の大きなものを選ぶとよい。



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。