

メニュー

4月27日～5月9日

Tel:0743-64-3001



4月	筍と菜の花の豆腐ステーキ
27日	金平ごぼう 野菜コロッケ なます ブロッコリー浸し
月曜	エネルギー 287 Kcal タンパク質 14.2 g 脂質 9.8 g

5月	みどりの日
4日	
月曜	エネルギー Kcal タンパク質 g 脂質 g

4月	白身青のりフライ
28日	カニシューマイ 大根田舎煮 オクラ土佐あえ ミニごぼう天
火曜	エネルギー 290 Kcal タンパク質 14.5 g 脂質 13.2 g

5月	こどもの日
5日	
火曜	エネルギー Kcal タンパク質 g 脂質 g

4月	昭和の日
29日	
水曜	エネルギー Kcal タンパク質 g 脂質 g

5月	振替休日
6日	
水曜	エネルギー Kcal タンパク質 g 脂質 g

4月	アジフライ
30日	フラワーオムレツ 蓮根とこんにやくのごった煮 青梗菜の辛子あえ 高野含め煮
木曜	エネルギー 314 Kcal タンパク質 10.2 g 脂質 9.8 g

5月	野菜コロッケ
7日	焼き鳥串 千切り大根煮つけ 小松菜浸し 紅白さつま煮
木曜	エネルギー 332 Kcal タンパク質 12.4 g 脂質 13.5 g

5月	ホッケ塩焼き
1日	牛蒡のかきあげ 桜色シューマイ 千切り大根煮つけ 豆乳がんと煮つけ
金曜	エネルギー 310 Kcal タンパク質 9.4 g 脂質 10.1 g

5月	ローズとんかつ
8日	卵ロール 細切り昆布炒め煮 もやしナムル こんにやくピリ辛煮
金曜	エネルギー 398 Kcal タンパク質 15.5 g 脂質 13.1 g

5月	とんかつ
2日	法蓮草平焼き玉子 若じゃが煮 青梗菜の辛子あえ 肉団子煮
土曜	エネルギー 349 Kcal タンパク 15.8 g 脂質 8.5 g

5月	アジフライ
9日	オムレツ チラシ蓮根味噌炒め 小松菜アーモンドあえ ミニごぼう天
土曜	エネルギー 318 Kcal タンパク質 13.8 g 脂質 14.1 g

<暮らしの一口メモ> 豆野菜は使いきるか冷凍保存 絹さや、スナックえんどう、グリーンピース、そら豆などの豆類がおいしい季節。ただし、これらの豆野菜は鮮度が命。購入した分はすぐに使いきりましょう。使いきれずに保存する場合は、固めにゆでて冷凍保存すると、豆の甘みや風味が残ります。
<旬の食材> グリンピース - えんどう豆の未熟な実。爽やかな香りとほのかな甘み特徴。旬のさや入りのものは風味豊かで、冷凍や缶詰とは比べものにならない。ビタミンCと食物繊維が豊富。
日向夏(ひゅうがなつ) - りんごをむくように薄く皮をむき、白い皮ごと食べる。しっとりふわふわな白い皮と甘酸っぱい果肉が合い、美味。ビタミンCと食物繊維が豊富。ニューサマーオレンジともいう。



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。