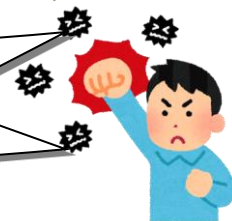


感染症拡大防止に
ご協力ください



メニュー



5月11日~5月23日

Tel: 0743-64-3001

5月 11日 月曜	柚子胡椒香るチキンカツ 海苔入り卵焼き ひじき炒り煮 なます 花さつま
エネルギー	347 Kcal
タンパク質	12.8 g
脂質	13.1 g

5月 18日 月曜	アジフライ 手作りだし巻き ぜんまい炒り煮 サンドごまあえ ちくわ煮つけ
エネルギー	301 Kcal
タンパク質	13.0 g
脂質	10.5 g

5月 12日 火曜	鶏からあげ甘辛ソース 大葉香るサクサク春巻き 細切り昆布炒め煮 菜の花辛子あえ 一口カンモ煮つけ
エネルギー	366 Kcal
タンパク質	14.1 g
脂質	19.8 g

5月 19日 火曜	北海道産牛肉コロッケ 厚切りハムステーキ 五目大豆 なます 花こうや巻き
エネルギー	377 Kcal
タンパク質	17.7 g
脂質	18.1 g

5月 13日 水曜	サンマ塩焼き もちさくポテト 蓮根ガーリック炒め モヤシ酢 こんにやく田楽
エネルギー	355 Kcal
タンパク質	15.9 g
脂質	21.8 g

5月 20日 水曜	デミグラソースハンバーグ 大根のごった煮 煮卵 菜の花あえもの ハッシュドポテト
エネルギー	421 Kcal
タンパク質	18.7 g
脂質	22.9 g

5月 14日 木曜	豆腐ハンバーグきのこあんかけ 金平ごぼう チキンオニオンリング たっぶりコーンフライ
エネルギー	370 Kcal
タンパク質	18.7 g
脂質	21.5 g

5月 21日 木曜	とんかつ プレーンオムレツ 金平ごぼう モヤシ酢 大学芋
エネルギー	319 Kcal
タンパク質	15.4 g
脂質	20.5 g

5月 15日 金曜	ハムチーズフライ(ホワイトソース) ジューシー肉シューマイ 大豆旨煮 マカロニサラダ ちくわ磯辺天
エネルギー	380 Kcal
タンパク質	11.5 g
脂質	17.9 g

5月 22日 金曜	かぼちゃの牛肉ポテト包み サンマ塩焼き 切干大根煮つけ 法蓮草とエノキみりんあえ 高野含め煮
エネルギー	302 Kcal
タンパク質	18.9 g
脂質	18.7 g

5月 16日 土曜	鯖のからあげ甘酢あんかけ 鶏の親子煮 わかめ酢 法蓮草ごま浸し たこ焼き
エネルギー	463 Kcal
タンパク質	20.9 g
脂質	18.3 g

5月 23日 土曜	函館コロッケ(牛肉) 法蓮草平焼き玉子 トマトビーンズ キャベツのゴマドレあえ こんにやく田楽
エネルギー	354 Kcal
タンパク質	9.3 g
脂質	16.2 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、ポツキと折れる、パチンと鳴らすの意。スナックえんどうとも呼ぶ。
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。