



メニュー

7月6日~7月18日

Tel:0743-64-3001

7月 6日 月曜	<h3>マス塩焼き</h3> <p>牛蒡かきあげ ハーフオムレツ 大根の田舎煮 モヤシの中華あえ</p> <p>エネルギー 327 Kcal タンパク質 15.4 g 脂質 12.1 g</p>	7月 13日 月曜	<h3>テミグラソースハンバーグ</h3> <p>白身フライ 豚肉の利休煮 カリフラワーとレーズンのサラダ 三度豆の土佐あえ</p> <p>エネルギー 456 Kcal タンパク質 25.3 g 脂質 22.5 g</p>
7月 7日 火曜	<h3>星型コロッケ</h3> <p>三角春巻き 卵ロール 大豆甘煮 小松菜あえもの</p> <p>エネルギー 299 Kcal タンパク質 10.7 g 脂質 15.4 g</p>	7月 14日 火曜	<h3>フリ照焼き</h3> <p>ふーちゃんメンチカツ 大根ツナ煮 彩り卵とじ ブロッコリー辛子マヨあえ 肉団子煮</p> <p>エネルギー 586 Kcal タンパク質 28.2 g 脂質 33.0 g</p>
7月 8日 水曜	<h3>チーズチキンカツ</h3> <p>スパナポリタン 五目金平 菜の花とエノキのお浸し 大根煮つけ</p> <p>エネルギー 398 Kcal タンパク質 17.7 g 脂質 19.5 g</p>	7月 15日 水曜	<h3>いか大葉フライ</h3> <p>焼きそば たこ焼き 高野あられ煮 法蓮草コンソメ炒め 大根サウザンあえ</p> <p>エネルギー 508 Kcal タンパク質 22.2 g 脂質 21.0 g</p>
7月 9日 木曜	<h3>鯖塩焼き</h3> <p>野菜コロッケ 千切り大根煮つけ サンド豆ごまあえ 枝豆ガンモ</p> <p>エネルギー 342 Kcal タンパク質 13.8 g 脂質 5.5 10.7 g</p>	7月 16日 木曜	<h3>薄皮ジャンボ餃子</h3> <p>ウニクリームコロッケ プレーンオムレツ 豚肉の生姜焼き ひじきと大豆煮 キャベツサラダ</p> <p>エネルギー 432 Kcal タンパク質 25.2 g 脂質 21.8 g</p>
7月 10日 金曜	<h3>フライドチキン (甘たれ)</h3> <p>フライドチキン ぜんまいナムル ブロッコリーピーナッツあえ ミニたい焼き 枝豆天(小判)</p> <p>エネルギー 588 Kcal タンパク質 27.7 g 脂質 28.4 g</p>	7月 17日 金曜	<h3>鯖のからあげ甘酢あんかけ</h3> <p>金平ごぼう ピーマンとしらすの生姜ソテー カリフラワーごまあえ 味付けモズク</p> <p>エネルギー 414 Kcal タンパク質 20.2 g 脂質 21.0 g</p>
7月 11日 土曜	<h3>アジフライ</h3> <p>法蓮草平焼き玉子 肉じゃが 鶏ミンチの甘辛炒め 青梗菜お浸し ミニ海苔</p> <p>エネルギー 451 Kcal タンパク 21.5 g 脂質 20.8 g</p>	7月 18日 土曜	<h3>チキンロールフライ</h3> <p>枝豆フラワー 細切り昆布炒め煮 スイートサラダ 三角イナリ・フキ煮 ミニごぼう天</p> <p>エネルギー 427 Kcal タンパク質 22.6 g 脂質 18.0 g</p>

<暮らしの一口メモ> 青しそで夏を元気に乗り切る 爽やかな香りとともに、美しい緑色で夏の食卓を彩る青しそ。冷ややっこの組み合わせは、夏の楽しみのひとつです。ビタミンやミネラルが豊富なうえに、ペリラルデヒドという芳香成分には強い防腐作用があります。夏の食中毒を防ぐためにも、青しそを積極的に使しましょう。 <旬の食材> 李(すもも) プラムとも呼ぶ。果肉は多汁で甘酸っぱく、完熟するとやわらかくなる。リンゴ酸やクエン酸を含むので、夏場の回復に効果がある。大石早生やソルダムなどの品種が有名。ゴーヤ(苦瓜) 独特の苦みが特徴。ビタミンCやβ-カロテン。ミネラルが豊富。炒め物が一般的だが、煮もの、揚げ物、あえ物など調理法はさまざま。



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。