

料理 かしば



メニュー

暑中お見舞い
申し上げます

8月3日～8月15日

Tel: 0743-64-3001

8月 3日 月曜	コーンたっぷりコロッケ 焼きそば 大根の田舎煮 オクラ土佐あえ 大学芋 エネルギー 375 Kcal タンパク質 12.6 g 脂質 13.1 g	8月 10日 月曜	山の日  エネルギー Kcal タンパク質 g 脂質 g
8月 4日 火曜	いかメンチカツ スタミナバーグ ツナ入り卵とじ 青梗菜辛子あえ 高野含め煮 エネルギー 323 Kcal タンパク質 11.2 g 脂質 16.8 g	8月 11日 火曜	豆腐ハンバーグの野菜あんかけ コーン入りメンチカツ 千切り煮つけ ブロッコリー辛子あえ あらびき枝豆がんと煮 エネルギー 325 Kcal タンパク質 16.4 g 脂質 14.2 g
8月 5日 水曜	鯖塩焼き 棒ぎょうざ ひじき炒り煮 サンド豆ごま味噌あえ 里芋煮つけ エネルギー 386 Kcal タンパク質 17.8 g 脂質 13.7 g	8月 12日 水曜	メンチカツ 卵ロール 筑前煮風 三色なます 花さつま煮 エネルギー 321 Kcal タンパク質 15.2 g 脂質 16.3 g
8月 6日 木曜	バーグピカタ 野菜コロッケ 根菜ピリ辛炒め なます 小判さつま エネルギー 341 Kcal タンパク質 16.7 g 脂質 17.8 g	8月 13日 木曜	お盆休み エネルギー Kcal タンパク質 g 脂質 g
8月 7日 金曜	グルメ海老かつ 枝豆オムレツ 鶏のピリ辛炒め マカロニサラダ 一口がんと煮つけ エネルギー 358 Kcal タンパク質 16.7 g 脂質 14.5 g	8月 14日 金曜	お盆休み エネルギー Kcal タンパク質 g 脂質 g
8月 8日 土曜	テリカメンチかつ オムレツ 高野の山菜煮 菜の花としめじの浸し ミニ海苔 エネルギー 345 Kcal タンパク質 17.5 g 脂質 14.3 g	8月 15日 土曜	お盆休み エネルギー Kcal タンパク質 g 脂質 g

<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いましょう。 <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。