

## メニュー

8月17日～8月29日

Tel:0743-64-3001

8月 17日 月曜	<b>かつカレー風</b> 厚切りとんかつ ちよいがけカレー オムレツ ひじき炒り煮 小松菜みりんあえ エネルギー460 Kcal タンパク質 16.4 g 脂質 21.7 g	8月 24日 月曜	<b>鶏からあげ</b> オムレツ ひじき炒り煮 菜の花辛子味噌あえ 大根煮つけ エネルギー356 Kcal タンパク質 16.8 g 脂質 14.5 g
8月 18日 火曜	<b>デミグラハンバーグ</b> 人参グラッセ 金平ごぼう ブロccoli-菜種あえ かぼちゃ煮つけ エネルギー405 Kcal タンパク質 17.2 g 脂質 13.0 g	8月 25日 火曜	<b>あげ餃子の野菜酢かけ</b> 白身フライ たこ焼き チラシ蓮根炒り煮 絹あげ煮つけ エネルギー367 Kcal タンパク質 15.7 g 脂質 14.8 g
8月 19日 水曜	<b>マス塩焼き</b> 野菜コロッケ 昆布煮 なます 一口ガンモ煮 エネルギー391 Kcal タンパク質 18.7 g 脂質 17.8 g	8月 26日 水曜	<b>海苔サラダフライ</b> キャベツ焼き 五目大豆 青梗菜浸し 粗挽き枝豆ガンモ煮つけ エネルギー348 Kcal タンパク質 13.7 g 脂質 14.8 g
8月 20日 木曜	<b>メンチカツ</b> じゃがバターオムレツ 大根田舎煮 マカロニサラダ 高野含め煮 エネルギー335 Kcal タンパク質 13.8 g 脂質 12.5 g	8月 27日 木曜	<b>鯖塩焼き</b> 野菜春巻き 大根炒り煮 小松菜生姜醤油あえ こんにゃくピリ辛煮 エネルギー356 Kcal タンパク質 14.3 g 脂質 19.8 g
8月 21日 金曜	<b>フリ照焼き</b> 棒餃子 わかめと豚の卵とじ ブロccoli-辛子海苔あえ 大学芋 エネルギー378 Kcal タンパク質 18.9 g 脂質 16.8 g	8月 28日 金曜	<b>チキン南蛮(もも)</b> 卵ロール 金平ごぼう わかめとアミエビ酢 フライドポテト エネルギー398 Kcal タンパク質 22.7 g 脂質 27.5 g
8月 22日 土曜	<b>玉子とハムのフライ</b> 焼きそば 千切り煮つけ 青梗菜あえもの 肉団子甘辛煮 エネルギー344 Kcal タンパク 17.8 g 脂質 23.8 g	8月 29日 土曜	<b>揚げ出し豆腐あんかけ</b> 餃子フライ 卵とじ カリフラワー甘酢生姜あえ 大根煮つけ エネルギー346 Kcal タンパク質 13.8 g 脂質 16.5 g

無理をしないで、毎日上手に酢を食卓に取り入れる（お酢は毎日とりたいもの。かといって、無理をすると続きませんね。そこで、ご飯に入れたり、酢洗いしたりと、少しずつでも酢を摂取できるように工夫しましょう。その1. 酢を加えて茹でる。酢水につけるだけだと、アクをとりながら、ホリフェノールまで逃げてしまいます。酢水を入れて茹でると、ホリフェノールを逃がさないようにしながら、同時に下味もつけることができます。ほかに大根や蓮根もよく白く仕上がります。ただし緑色の野菜は色が抜けるので避けましょう。その2. 酢を入れて炊く。ごはんを炊くときに、酢を入れて炊くと酢の揮発性を利用して毎日酢を無理なくとることができます。とくに夏場の暑いときなど、ごはんが傷みにくくなるという利点もあります。



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。