

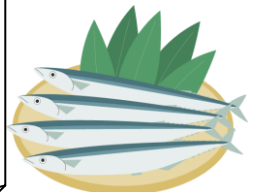


# メニュー

Tel: 0743-64-3001

8月 31日 月曜	<b>お弁当とんかつ</b> 卵ロール 千切り大根煮つけ ブロッコリーごまよごし ガンモ煮 エネルギー 338 Kcal タンパク質 11.8 g 脂質 13.1 g	9月 7日 月曜	<b>アジフライ</b> タレ付き肉団子 昆布煮 カリフラワー甘酢あえ ランチガンモ煮 エネルギー 364 Kcal タンパク質 15.6 g 脂質 15.2 g
9月 1日 火曜	<b>鶏竜田あげ甘辛ソース</b> 蓮根金平風 モヤシ中華風 法蓮草ピーナッツ和え 法蓮草コーン天 エネルギー 312 Kcal タンパク質 15.4 g 脂質 12.9 g	9月 8日 火曜	<b>北海道チーズのササミかつ</b> 焼きうどん ポークビーンズ 三度豆の土佐あえ ミニ海苔 エネルギー 402 Kcal タンパク質 18.6 g 脂質 15.4 g
9月 2日 水曜	<b>鯖のカレー風味あげ</b> 法蓮草平焼き玉子 マーホー大根 オクラわさびあえ 小茄子煮つけ エネルギー 326 Kcal タンパク質 14.5 g 脂質 15.3 g	9月 9日 水曜	<b>千り銀鮭の塩焼き</b> かきあげ 大根金平風 小松菜みりんあえ 高野含め煮 エネルギー 281 Kcal タンパク質 15.3 g 脂質 10.8 g
9月 3日 木曜	<b>鶏マヨフライ</b> いか焼き 高野カラフル煮 カリフラワーゆかりあえ こんにやくピリ辛煮 エネルギー 332 Kcal タンパク質 17.5 g 脂質 14.8 g	9月 10日 木曜	<b>デミグラスソースハンバーグ</b> エビフライ 蓮根炒り煮 ブロッコリー辛子あえ こんにやくピリ辛煮 エネルギー 367 Kcal タンパク質 18.4 g 脂質 17.3 g
9月 4日 金曜	<b>デミグラスソースハンバーグ</b> ブロッコリー菜種あえ 大豆の旨煮 春雨酢 ほくほくコロック エネルギー 327 Kcal タンパク質 13.3 g 脂質 15.4 g	9月 11日 金曜	<b>鰯の野菜あんかけ(味付け玉子)</b> ひじき煮 ひじき煮 モヤシのナムル 鶏団子煮 エネルギー 327 Kcal タンパク質 18.5 g 脂質 11.7 g
9月 5日 土曜	<b>アジの南蛮漬け</b> ちくわ磯辺天 金平大根 モヤシあえもの 一口角天 エネルギー 395 Kcal タンパク質 18.4 g 脂質 19.8 g	9月 12日 土曜	<b>ふんわりキャベツのタコかつ</b> 鶏野菜きのこ玉子焼き ごぼうのピリ辛煮 サウザンあえ ちくわ煮 エネルギー 341 Kcal タンパク質 14.7 g 脂質 9.7 g

<暮らしの一コマ> 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。