



9月 14日 月曜	白身チーズフライ コーン入りフィリングオムレツ 千切り大根煮つけ 青梗菜わさび醤油あえ 二色巻き煮つけ エネルギー 353 Kcal タンパク質 11.3 g 脂質 13.3 g	9月 21日 月曜	敬老の日  エネルギー Kcal タンパク質 g 脂質 g
9月 15日 火曜	豆腐ハンバーグ野菜あんかけ 大豆の旨煮 うずら串フライ ブロッコリー浸し 大根煮つけ エネルギー 228 Kcal タンパク質 15.6 g 脂質 9.8 g	9月 22日 火曜	秋分の日  エネルギー Kcal タンパク質 g 脂質 g
9月 16日 水曜	鯖塩焼き 野菜コロッケ 金平ごぼう 小松菜浸し こんにやくピリ辛煮 エネルギー 330 Kcal タンパク質 14.3 g 脂質 15.9 g	9月 23日 水曜	エビフライ 野菜コロッケ 卵ロール 千切り煮つけ 小松菜お浸し エネルギー 312 Kcal タンパク質 12.3 g 脂質 12.2 g
9月 17日 木曜	ハムエッグフライ ほくほくかぼちゃ天 ひじき炒り煮 春雨中華酢 高野含め煮 エネルギー 278 Kcal タンパク質 9.7 g 脂質 11.5 g	9月 24日 木曜	マス塩焼き スタミナバーグ天ぷら 大豆の旨煮 カリフラワーごまあえ こんにやく味噌煮 エネルギー 323 Kcal タンパク質 18.9 g 脂質 13.5 g
9月 18日 金曜	白身フライ お好み風玉子焼き 筑前煮風 青梗菜ごまあえ 人参春雨巾着煮つけ 353 エネルギー 388 Kcal タンパク質 17.7 g 脂質 10.7 g	9月 25日 金曜	とんかつの卵とじ 山菜スパ わかめ酢 ミニ二色巻き煮つけ エネルギー 365 Kcal タンパク質 27.5 g 脂質 15.7 g
9月 19日 土曜	デミグラスソースハンバーグ チャプチェ風 オクラ浸し 紫芋のコロッケ エネルギー 349 Kcal タンパク 17.8 g 脂質 15.7 g	9月 26日 土曜	サンマ塩焼き ミニコロッケ ひじき炒り煮 春雨中華酢 鶏肉団子煮 エネルギー 350 Kcal タンパク質 16.1 g 脂質 15.8 g

<旬の食材> 南瓜(かぼちゃ) - 甘みが強い緑黄色野菜。ビタミンC、E、たんぱく質、炭水化物脂質、食物繊維などをバランスよく含む。ベータカロテンも豊富。収穫後しばらくおいたほうが甘みが増す。ずっしりしたもの、種が詰まったものを選ぶとよい。 茄子(なす) - 夏と秋が旬。紫紺色の皮には老化防止に効果があるアントシアニンが含まれる。冷蔵庫に入れると日持ちするが、皮や実が固くなり、味が落ちてしまう。ガクのとげがチクチク尖っているものを選ぶとよい。 烏賊(いか) - 高たんぱく低エネルギーな食材。あらゆる調理法に適するが、加熱するほど身は固くなる。夏はするめいかで、いかそうめんや刺身が美味。鮮度が落ちると白くなるので、色が濃く、光沢のあるものを選ぶ。



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。