



メニュー

10月12日～10月24日

Tel:0743-64-3001

10月 12日 月曜	牛かつ 大葉香サクサク春巻き カニシューマイ 鶏の親子煮 ペンネサラダ エネルギー 459 Kcal タンパク質 15.3 g 脂質 21.3 g	10月 19日 月曜	オムレットマトソースかけ 鶏からあげ 切干大根煮つけ 菜の花浸し 大学芋 エネルギー 389 Kcal タンパク質 21.3 g 脂質 12.4 g
10月 13日 火曜	やわらかチキンステーキ 野菜コロッケ ひじき煮 菜の花浸し こんにやくピリ辛煮 エネルギー 312 Kcal タンパク質 14.8 g 脂質 11.3 g	10月 20日 火曜	もちもちフライ (肉味噌) 焼き鳥串 がめ煮風 小松菜浸し ちくわ磯辺あげ エネルギー 315 Kcal タンパク質 13.2 g 脂質 14.5 g
10月 14日 水曜	サンマ塩焼き イカ磯辺ドーナツフライ 千切り煮つけ オクラツナあえ 小芋煮つけ エネルギー 356 Kcal タンパク質 14.6 g 脂質 16.3 g	10月 21日 水曜	たっぷりコーンコロッケ ふっくらオムレツ 金平風 じゃこのあえもの ミニハンバーグ(デミ) エネルギー 358 Kcal タンパク質 9.8 g 脂質 16.8 g
10月 15日 木曜	お弁当メンチカツ オムレツ 大豆の昆布煮 なます さつまあげ煮つけ エネルギー 334 Kcal タンパク質 12.7 g 脂質 15.3 g	10月 22日 木曜	ハンバーグマトソース煮込み ひじき炒り煮 ほくほくコロッケ ブロッコリーおなか浸し 煮卵 エネルギー 447 Kcal タンパク質 16.7 g 脂質 21.5 g
10月 16日 金曜	鯖の塩焼き かきあげ シューマイ 大根金平風 ブロッコリーピーナツあえ エネルギー 342 Kcal タンパク質 15.1 g 脂質 14.8 g	10月 23日 金曜	白身天ぷらの野菜あんかけ ポークビーンズ 紅白酢(アミエビ) 花さつま煮 エネルギー 347 Kcal タンパク質 14.2 g 脂質 12.7 g
10月 17日 土曜	五宝菜 (花人参) 海老かつ 蓮根味噌炒め 春雨中華酢 チーズちくわ磯辺あげ エネルギー 351 Kcal タンパク質 13.2 g 脂質 12.5 g	10月 24日 土曜	肉団子の酢豚風 ササミチーズフライ ごぼうのごま味噌炒め 菜の花アーモンドあえ 高野含め煮 エネルギー 368 Kcal タンパク質 13.7 g 脂質 14.8 g

<旬の食材> 銀杏(ぎんなん) ー主な効用は、咳止めと頻尿の改善。臭気のもとであるアルカロイドによる中毒を起こす可能性があるため、摂取は1日10個(子供は5個)以内に。
すじこ ーDHAやEPA(エイコサペンタエン酸)などの脂肪酸が、糖尿病や動脈硬化を防ぐ。ただし、高コレステロール、高プリン体なのでとり過ぎには注意。
ます ー仲間の鮭より身がやわらかく、洋風料理にむくが、火を通しすぎるとパサパサしてしまう。押さえて弾力があり、切り身は色が鮮やかなものが新鮮。



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。