

メニュー

10月26日～11月7日

Tel:0743-64-3001

10月 26日 月曜	洋食屋さんのデミグラスコロッケ 法蓮草平焼き卵 細切り昆布炒め煮 青梗菜浸し 一口ガンモ煮 エネルギー 398 Kcal タンパク質 14.3 g 脂質 16.4 g	11月 2日 月曜	鶏の竜田あげ ブレンオムレツ(ケチャップ) ポークビーンズ マカロニサラダ 枝豆ガンモ煮つけ エネルギー 238 Kcal タンパク質 12.3 g 脂質 9.7 g
10月 27日 火曜	エビフリッター (チリ味) コーンクリーム春巻き ひじきの炒り煮 ブロッコリー菜種あえ 肉団子煮 エネルギー 298 Kcal タンパク質 9.6 g 脂質 12.3 g	11月 3日 火曜	文化の日  エネルギー Kcal タンパク質 g 脂質 g
10月 28日 水曜	自慢のメンチカツ 海老と野菜の包み蒸し 高野あられ煮 いんげんとエノキのあえもの こんにやく田楽 エネルギー 367 Kcal タンパク質 21.7 g 脂質 15.8 g	11月 4日 水曜	鯖塩焼き 野菜コロッケ 切干大根煮つけ オクラ土佐あえ 肉団子煮 エネルギー 378 Kcal タンパク質 19.8 g 脂質 25.4 g
10月 29日 木曜	根菜入りハンバーグきのこあんかけ 菜の花浸し 五目金平 ほくほくコロッケ きのこガンモ煮 エネルギー 312 Kcal タンパク質 14.7 g 脂質 15.8 g	11月 5日 木曜	鶏からあげ ネギ焼き 金平風煮 なます 高野含め煮 エネルギー 389 Kcal タンパク質 19.8 g 脂質 21.5 g
10月 30日 金曜	マス塩焼き かきあげ あげシューマイ 五目大豆 小芋煮つけ エネルギー 278 Kcal タンパク質 14.5 g 脂質 12.8 g	11月 6日 金曜	ハムポテトサラダフライ 卵ロール ひじきと大豆炒り煮 キャベツドレッシングあえ 粗挽きウインナー炒め エネルギー 351 Kcal タンパク質 16.8 g 脂質 18.9 g
10月 31日 土曜	鶏天ぷら 卵ロール 大根の炒り煮 青梗菜ゴマドレあえ 小茄子煮つけ エネルギー 389 Kcal タンパク 14.1 g 脂質 16.7 g	11月 7日 土曜	アジフライ 大葉香サクサク春巻き 彩りイカステーキ 大根田舎煮 菜の花ワサビ海苔あえ エネルギー 337 Kcal タンパク質 14.9 g 脂質 15.8 g

<旬の食材> 鰯(ぶり) — 脂肪が多く、こってりとした味が特徴の赤身魚。北極など日本海ものとはとくに美味。ぶり大根、照り焼きが定番。東日本における鮭と同じく、西日本では正月や冬の料理に使われ、塩ぶりは贈答品として使われる。 カリフラワー — キャベツを品種改良した野菜で花キャベツとも呼ぶ。花の未熟なつぼみ部分を食べる。食物繊維やビタミンCが豊富。ゆでるときに小麦粉、塩、酢を少量入れると白くきれいにゆで上がり、アクもとれる。 白菜 — 100g当たり14Kcalと野菜の中でも低エネルギー。ずっしりと重く、切断面が平らなものを選ぶとよい。丸ごと保存する場合は寝かせずに立てておくと傷みにくい。



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。