

メニュー

11月9日～11月21日

Tel:0743-64-3001

11月 9日 月曜	カツとじ 金平ごぼう 小松菜辛子酢味噌あえ ガンモ煮つけ	エネルギー 324 Kcal タンパク質 23.8 g 脂質 16.5 g	11月 16日 月曜	海苔サラダフライ 高菜オムレツ 千切り煮つけ 小松菜浸し 花さつま	エネルギー 216 Kcal タンパク質 9.7 g 脂質 8.6 g
11月 10日 火曜	ササミチーズフライ 和風スパ ひじき煮 モヤシ酢 花さつま	エネルギー 278 Kcal タンパク質 8.7 g 脂質 13.6 g	11月 17日 火曜	豆腐ハンバーグ野菜あんかけ 青梗菜あえもの 金平ごぼう カニクリームコロッケ 肉団子煮	エネルギー 298 Kcal タンパク質 17.5 g 脂質 16.4 g
11月 11日 水曜	牛すきコロッケ オムレツ ぜんまい炒り煮 法蓮草浸し 小茄子煮つけ	エネルギー 298 Kcal タンパク質 12.7 g 脂質 13.4 g	11月 18日 水曜	カレーメンチカツ 親子風オムレツ 洋風五目煮 わかめ酢 こんにやくピリ辛煮	エネルギー 312 Kcal タンパク質 14.5 g 脂質 13.8 g
11月 12日 木曜	アジの塩焼き エビクリームコロッケ おかず豆 青梗菜あえもの 法蓮草コーン天	エネルギー 334 Kcal タンパク質 16.8 g 脂質 21.1 g	11月 19日 木曜	鯖塩焼き ささみフライ 細切り昆布炒め煮 カリフラワーの酢の物 ガンモ煮つけ	エネルギー 378 Kcal タンパク質 18.4 g 脂質 14.8 g
11月 13日 金曜	チキンステーキ (照焼き) カニコロッケ 蓮根とこんにやく煮 小松菜海苔あえ ちくわ煮	エネルギー 254 Kcal タンパク質 14.4 g 脂質 13.6 g	11月 20日 金曜	海老かつ プレーンオムレツ 蓮根味噌炒め モヤシごま浸し ミニごぼう天	エネルギー 335 Kcal タンパク質 21.5 g 脂質 13.2 g
11月 14日 土曜	サンマ煮つけ 牛肉コロッケ わかめと豚の卵とじ ブロッコリーピーナッツあえ 高野含め煮	エネルギー 378 Kcal タンパク質 18.5 g 脂質 24.7 g	11月 21日 土曜	マス塩焼き かきあげ 大根とウインナーのトマト煮込み 法蓮草海苔あえ ミニシューマイ	エネルギー 289 Kcal タンパク質 15.3 g 脂質 12.9 g

<旬の食材> 葱(ねぎ) - 長ねぎは冬が旬。ねぎ独特の香り成分アリシンには、疲労回復や冷え性の改善、血液をサラサラにするなどの効果がある。肉や魚の臭み消しとしても便利な食材。蕪(かぶ) - 根の部分にある消化酵素アミラーゼは消化を助け、葉の部分にはベータカロテン、ビタミンCが豊富。葉は捨てずに汁ものや常備菜に使いたい。赤かぶにはアントシアニン色素が含まれ、疲れ目に効果的。柚子(ゆず) - 11月ごろに果皮が緑色から黄色に色づく。果皮に抗酸化作用の高いベータカロテンやビタミンC、Eが多く、刻んで薬味にするとうい。果汁に含まれるクエン酸は疲労回復に効果あり。風呂に入れて「ゆず湯」としても楽しめる。



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。