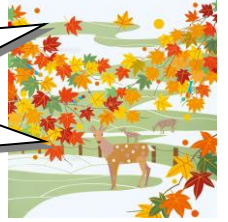




## メニュー



11月23日~12月5日

Tel:0743-64-3001

|     |               |      |       |        |
|-----|---------------|------|-------|--------|
| 11月 | <b>勤労感謝の日</b> |      |       |        |
| 23日 |               |      |       |        |
| 月曜  | エネルギー         | Kcal | タンパク質 | g 脂質 g |

|     |                                  |      |            |             |
|-----|----------------------------------|------|------------|-------------|
| 11月 | <b>鶏カツ</b>                       |      |            |             |
| 30日 | 卵ロール 大豆と昆布煮 小松菜そぼろあえ<br>一口ガンモ煮つけ |      |            |             |
| 月曜  | エネルギー 289                        | Kcal | タンパク質 21.7 | g 脂質 14.8 g |

|     |   |      |            |             |
|-----|---|------|------------|-------------|
| 11月 | <b>北海道男爵コロッケ (牛肉)</b>                     |      |            |             |
| 24日 | 網目入りハンバーグ 霧島黒豚シューマイ ポークビーンズ<br>カリフラワー甘酢あえ |      |            |             |
| 火曜  | エネルギー 361                                 | Kcal | タンパク質 13.2 | g 脂質 14.3 g |

|     |                                      |      |            |             |
|-----|--------------------------------------|------|------------|-------------|
| 12月 | <b>白身フライ</b>                         |      |            |             |
| 1日  | コーンクリーム春巻き 金平大根 青梗菜とあげの浸し<br>タレ付き肉団子 |      |            |             |
| 火曜  | エネルギー 357                            | Kcal | タンパク質 13.8 | g 脂質 19.9 g |

|     |                                   |      |            |             |
|-----|-----------------------------------|------|------------|-------------|
| 11月 | <b>ビッグ海老天ぷら</b>                   |      |            |             |
| 25日 | 法蓮草平焼き卵 千切り大根煮つけ 青梗菜味噌あえ<br>高野含め煮 |      |            |             |
| 水曜  | エネルギー 315                         | Kcal | タンパク質 16.1 | g 脂質 12.5 g |

|     |                             |      |            |             |
|-----|-----------------------------|------|------------|-------------|
| 12月 | <b>イカフライ</b>                |      |            |             |
| 2日  | ハヤシオムレツ 五目金平 三色ナムル<br>大根煮つけ |      |            |             |
| 水曜  | エネルギー 429                   | Kcal | タンパク質 16.5 | g 脂質 18.6 g |

|     |  |      |            |             |
|-----|--|------|------------|-------------|
| 11月 | <b>チーズ入りかぼちゃクノーテル</b>                          |      |            |             |
| 26日 | カニ野菜シューマイ jひじき炒り煮 プチハンバーグ(デミグラ)<br>小松菜とちくわのお浸し |      |            |             |
| 木曜  | エネルギー 398                                      | Kcal | タンパク質 16.3 | g 脂質 21.5 g |

|     |                               |      |            |             |
|-----|-------------------------------|------|------------|-------------|
| 12月 | <b>国産アジメンチカツ</b>              |      |            |             |
| 3日  | 焼き鳥モモ串 ツナ入り卵とじ 大根とわかめ酢<br>大学芋 |      |            |             |
| 木曜  | エネルギー 356                     | Kcal | タンパク質 14.8 | g 脂質 14.7 g |

|     |                                  |      |            |             |
|-----|----------------------------------|------|------------|-------------|
| 11月 | <b>サンマ塩焼き</b>                    |      |            |             |
| 27日 | チキンカツ 大根田舎煮 青梗菜辛子あえ<br>こんにやくピリ辛煮 |      |            |             |
| 金曜  | エネルギー 289                        | Kcal | タンパク質 13.2 | g 脂質 15.8 g |

|     |                             |      |            |             |
|-----|-----------------------------|------|------------|-------------|
| 12月 | <b>手作りとんかつ</b>              |      |            |             |
| 4日  | 大豆の旨煮 ブロッコリーピーナッツあえ こんにやく田楽 |      |            |             |
| 金曜  | エネルギー 404                   | Kcal | タンパク質 21.6 | g 脂質 17.8 g |

|     |                                |      |           |             |
|-----|--------------------------------|------|-----------|-------------|
| 11月 | <b>鯖味噌煮</b>                    |      |           |             |
| 28日 | かきあげ ぜんまい煮つけ 小松菜しらすあえ<br>小芋煮つけ |      |           |             |
| 土曜  | エネルギー 395                      | Kcal | タンパク 19.7 | g 脂質 20.7 g |

|     |                                      |      |            |             |
|-----|--------------------------------------|------|------------|-------------|
| 12月 | <b>カレーコロッケ</b>                       |      |            |             |
| 5日  | カニぐれオムレツ 千切り大根煮つけ コーンサラダ<br>一口ガンモ煮つけ |      |            |             |
| 土曜  | エネルギー 388                            | Kcal | タンパク質 14.1 | g 脂質 16.5 g |

<旬の食材> 小松菜 - 栄養価の高い青菜。老化防止に効果のあるビタミンCやベータカロテン、貧血を予防する鉄分が豊富。カルシウムは法蓮草の3倍以上も含み、野菜ではトップクラス。骨粗しょう症の予防に効果がある。 運根 - はすの地下茎が肥大化したもの。れんこんのビタミンCは熱に強く、加熱後もトマト並みのビタミンCがとれる。食物繊維も豊富。穴の内側が黒っぽくなっているものは避け、表面の白いものを選ぶとよい。 慈姑(くわい) - 茎の先に芽が見えることから「芽でたい」縁起物として、正月料理に含め煮がよく食べられる。京都や埼玉が主な産地。炭水化物が多く、ゆでるとホクホクした食感が楽しめる。独特の苦みが特徴。



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。