

## メニュー

9月28日～10月10日

Tel: 0743-64-3001

9月 28日 月曜	<b>デミグラスソースハンバーグ</b> さつまいもコロッケ オクラ土佐あえ 人参春雨巾着煮つけ 人参春雨巾着とフキ煮 エネルギー 314 Kcal タンパク質 19.8 g 脂質 15.7 g	10月 5日 月曜	<b>これがハムカツ</b> 大豆の昆布煮 春雨酢 高野含め煮 エネルギー 311 Kcal タンパク質 13.8 g 脂質 14.7 g
9月 29日 火曜	<b>白身天の甘辛ソースかけ</b> 春巻き(チリソース味) 昆布炒め煮 フロッキーとカリフラワーのサラダ 栗ときのこのがんも エネルギー 301 Kcal タンパク質 16.2 g 脂質 17.4 g	10月 6日 火曜	<b>牛すき焼きコロッケ</b> 卵ロール 金平ごぼう オクラ土佐あえ 花さつま煮 エネルギー 302 Kcal タンパク質 14.8 g 脂質 17.2 g
9月 30日 水曜	<b>洋食屋の厚切りメンチカツ</b> オムレツ(ケチャップソース) 大豆とハムのトマト煮込み マカロニサラダ 三角絹あげ煮つけ エネルギー 357 Kcal タンパク質 17.5 g 脂質 14.3 g	10月 7日 水曜	<b>かつカレー (ちょいがけカレー)</b> ひじきの炒り煮 菜の花あえもの 大根煮つけ エネルギー 639 Kcal タンパク質 26.4 g 脂質 21.4 g
10月 1日 木曜	<b>アジフライ</b> 鶏野菜きのこ玉子焼き 金平ごぼう 法蓮草中華あえ 大学芋 エネルギー 298 Kcal タンパク質 14.5 g 脂質 14.8 g	10月 8日 木曜	<b>アジの塩焼き</b> ホタテ風味フライ 千切り大根煮つけ カリフラワーサラダ ミニ巾着煮つけ エネルギー 367 Kcal タンパク質 15.8 g 脂質 19.9 g
10月 2日 金曜	<b>鯖のからあげマリネ</b> 具だくさんのかじり天(チーズ) 千切り大根煮つけ 小松菜浸し(コーン) ちくわ煮つけ エネルギー 367 Kcal タンパク質 19.8 g 脂質 18.5 g	10月 9日 金曜	<b>いか焼き</b> うずら串フライ 根菜煮 なます 大学芋 エネルギー 321 Kcal タンパク質 16.8 g 脂質 14.6 g
10月 3日 土曜	<b>エビフライと野菜コロッケ</b> 卵ロール 蓮根味噌炒め 青梗菜ピーナッツあえ こんにやく田楽 エネルギー 373 Kcal タンパク質 13.8 g 脂質 17.6 g	10月 10日 土曜	<b>フリ照焼き</b> かきあげ カニ入り卵ロール 昆布煮 小松菜浸し エネルギー 308 Kcal タンパク質 15.4 g 脂質 14.7 g

<暮らしの一口メモ> 大根卸しが辛いわけ - 秋の焼き魚に欠かせない大根おろし。切っても煮ても辛くない大根が、すりおろすと辛くなるのはなぜでしょう。組織が壊れ、大根内の酵素が反応しアリル化合物という辛み成分ができるからです。この成分は揮発性が高いため、30分ぐらいたつと辛みが弱まってくるのです。 <旬の食材> 柿 - ビタミンCとAが多く、風邪の予防におすすめ。干し柿にすると、甘みは約4倍、ビタミンAは3倍近くになる。葉には薬効があり、茶などに使われる。ししやも - ビタミン、ミネラルが豊富。子持ちはおなかかふつくらしたものを選ぶ。魚を丸ごと一匹食べるので。カルシウムを補給して骨粗しょう症の予防に。



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。