



メニュー

1月18日～1月30日

Tel: 0743-64-3001

1月	メンチカツ
18日	フラワーオムレツ ひじきの炒り煮 マカロニサラダ 花さつま煮
月曜	エネルギー 367 Kcal タンパク質 11.8 g 脂質 13.2 g

1月	京都九条ネギオムレツ
25日	カリカリささみあげ 中華炒め モヤシ酢 ちくわ煮
月曜	エネルギー 246 Kcal タンパク質 9.8 g 脂質 8.5 g

1月	フリ照焼き
19日	牛肉コロッケ 千切り大根煮つけ 小松菜浸し 高野含め煮
火曜	エネルギー 425 Kcal タンパク質 16.8 g 脂質 22.5 g

1月	ホッケ塩焼き
26日	かきあげ ポーク焼売 大根田舎煮 ブロッコリーサラダ
火曜	エネルギー 298 Kcal タンパク質 14.5 g 脂質 13.3 g

1月	デミグラチーズハンバーグ
20日	ポークチャップ 金平ごぼう ブロッコリーサラダ なます 木の葉かぼちゃ
水曜	エネルギー 312 Kcal タンパク質 12.6 g 脂質 12.1 g

1月	チーズ入り法蓮草オムレツ
27日	枝豆と筍コロッケ風フライ スパゲッティサラダ 蓮根甘辛炒め
水曜	エネルギー 314 Kcal タンパク質 12.3 g 脂質 13.0 g

1月	完熟トマトの農耕ソースフライ
21日	焼きそば ポークビーンズ わかめ酢 こんにやくピリ辛煮
木曜	エネルギー 335 Kcal タンパク質 10.7 g 脂質 14.6 g

1月	鯖塩焼き
28日	牛肉コロッケ 青梗菜と卵の炒り煮 なます こんにやく田楽
木曜	エネルギー 423 Kcal タンパク質 18.7 g 脂質 26.7 g

1月	大判ロースとんかつ
22日	卵ロール 細切り昆布炒め煮 青梗菜ピーナッツあえ 大根煮つけ
金曜	エネルギー 328 Kcal タンパク質 16.1 g 脂質 15.7 g

1月	豆腐ステーキ野菜あんかけ
29日	白身フライ 大根ピリ辛煮 ブロッコリーカニあえ ミニ海苔
金曜	エネルギー 28.5 Kcal タンパク質 19.8 g 脂質 6.8 g

1月	サンマ生姜煮
23日	野菜コロッケ 柳川風煮 菜の花アーモンドあえ 一口ガンモ煮
土曜	エネルギー 376 Kcal タンパク質 13.8 g 脂質 17.5 g

1月	焼き目入りハンバーグ
30日	目玉フライ 大豆煮 春雨中華 花さつま煮
土曜	エネルギー 466 Kcal タンパク質 22.3 g 脂質 21.7 g

<旬の食材・野菜・魚介編> にんじん — 豊富なβ-カロチンは体内でビタミンAに変わり、病気への抵抗力を高め、細胞を悪性化させる活性酸素を抑制する。脂溶性なので油いためやごまあえにすると吸収が効率的。白菜 — ビタミンCが豊富。カルシウムや鉄、塩分を体外に排出して血圧を下げるカリウムも含まれている。大根 — 根にはビタミンCやカリウム、でんぶんの消化・吸収を助ける消化酵素のアミラーゼが含まれている。葉にはβ-カロチン。カルシウム。鉄が豊富でビタミンCも根の4倍以上。ぶり — 血液をサラサラにしたり悪玉コレステロールを減らしたりする。DHA・EPA・オレイン酸が豊富。



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。