

料理 かしば

メニュー

2月1日~2月13日

Tel:0743-64-3001



2月 1日 月曜	鯖の塩焼き コーンポタージュフライ 大根の七味炒り煮 モヤシごま酢あえ 枝豆天(小判) エネルギー 386 Kcal タンパク質 19.1 g 脂質 22.2 g	2月 8日 月曜	デミグラスソースハンバーグ 白身フライ 高野卵とじ 小松菜とエノキのお浸し 大根煮つけ エネルギー 430 Kcal タンパク質 25.3 g 脂質 22.4 g
2月 2日 火曜	ハムカツ プレーンオムレツ 五目大豆 小松菜とエノキのお浸し 高野含め煮 エネルギー 370 Kcal タンパク質 19.4 g 脂質 13.8 g	2月 9日 火曜	焼きうどん イカチヂミ 千切り大根煮つけ 青梗菜辛子あえ 鶏団子煮 エネルギー 335 Kcal タンパク質 12.8 g 脂質 13.4 g
2月 3日 水曜	フリ照焼き かきあげ 比び焼売 切干大根煮つけ 菜の花辛子あえ エネルギー 332 Kcal タンパク質 18.0 g 脂質 15.7 g	2月 10日 水曜	ササミかりかりあげ 法蓮草平焼き玉子 細切り昆布炒め煮キャベツサラダ 細切り昆布炒め煮 こんにやくピリ辛煮 エネルギー 337 Kcal タンパク質 12.8 g 脂質 13.0 g
2月 4日 木曜	ヒレカツ(卵とじ) ブロッコリーサラダ 蓮根金平風 カリフラワー甘酢あえ こんにやくピリ辛煮 エネルギー 406 Kcal タンパク質 23.6 g 脂質 19.7 g	2月 11日 木曜	建国記念の日  エネルギー Kcal タンパク質 g 脂質 g
2月 5日 金曜	ハムチーズフライ マカロニナポリタン 大豆と蓮根の旨煮 なます カボチャ煮 エネルギー 278 Kcal タンパク質 6.8 g 脂質 9.3 g	2月 12日 金曜	アジフライ チーズロール玉子 野菜の甘辛煮 菜の花とカニのサラダ 三角イナリ(ピンク) エネルギー 334 Kcal タンパク質 14.6 g 脂質 17.2 g
2月 6日 土曜	肉団子の甘酢あんかけ まぐろカツ 金平ごぼう 青梗菜のアーモンドあえ 花さつま煮 エネルギー 356 Kcal タンパク 12.5 g 脂質 14.5 g	2月 13日 土曜	ハンバーグきのこソース ミネとろーり目玉風オムレツ 豚じゃが ハートコロケ 青梗菜のりあえ エネルギー 405 Kcal タンパク質 20.5 g 脂質 19.7 g

<旬の食材> 野沢菜 - 信州・野沢温泉が原産。葉を塩漬けにした野沢菜漬けで知られる。かつてはかぶの部分も食用としていたが、今では葉漬けのみとなっている。 いよかん - オレンジとみかんの交配ででき、明治時代に山口県で発見された。ほかの柑橘類に比べて果皮がむきやすく、ビタミンCを手軽に摂取できる。 ずわいがに - タウリンとナイアシンが多く、血行促進、老化・生活習慣予防に効果的。細胞の再生やエネルギー代謝など発育を助けるビタミンB2も豊富。 ぎんだら - 水っぽく身がやわらかく、粕漬けなどに用いられる。脂肪含量が多いわりにはコレステロールは低め、ビタミンAも多く、粘膜の抵抗力を強くする。

建国記念の日



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。