

料理 か し ば

メニュー

4月26日～5月8日

Tel: 0743-64-3001

| | | | |
|-----------------|---|----------------|--|
| 4月 26日 月曜 | スパイシーイタリアンオムレツ 鶏からあげ 千切り大根煮つけ オクラ土佐あえ たこ焼き エネルギー 418 Kcal タンパク質 19.5 g 脂質 22.5 g | 5月 3日 月曜 | 憲法記念日  エネルギー Kcal タンパク質 g 脂質 g |
| 4月 27日 火曜 | さわらの塩焼き かきあげ 海苔入り卵焼き 五目大豆 青梗菜のめた エネルギー 612 Kcal タンパク質 30.1 g 脂質 31.4 g | 5月 4日 火曜 | みどりの日  エネルギー Kcal タンパク質 g 脂質 g |
| 4月 28日 水曜 | 四種のチーズインハンバーグ 栗かぼちゃコロツケ 大根の炒り煮 小松菜とエノキあえもの だし巻き卵 エネルギー 393 Kcal タンパク質 18.4 g 脂質 20.2 g | 5月 5日 水曜 | 子供の日  エネルギー Kcal タンパク質 g 脂質 g |
| 4月 29日 木曜 | 昭和の日  エネルギー Kcal タンパク質 g 脂質 g | 5月 6日 木曜 | さごしチーズフライ ジューシー肉シューマイ ひじきと大豆煮 春雨酢 ジューシーたつぷりコーン天 エネルギー 433 Kcal タンパク質 15.1 g 脂質 18.5 g |
| 4月 30日 金曜 | サバのからあげ甘酢あんかけ ひじきの炒め煮 法蓮草ごまあえ キャベツとカニのあえもの 一口ガンモ エネルギー 553 Kcal タンパク質 35.9 g 脂質 32.5 g | 5月 7日 金曜 | 瀬戸内塩レモンチキンカツ 三色ピーマンのジェノバ風オムレツ スパナポリタン 千切り大根煮つけ オクラあえもの エネルギー 349 Kcal タンパク質 15.5 g 脂質 17.5 g |
| 5月 1日 土曜 | ハンバーグトマトソース煮 連根とこんにゃくのこった煮 野菜コロツケ 青梗菜辛子あえ エネルギー 346 Kcal タンパク質 15.8 g 脂質 16.1 g | 5月 8日 土曜 | 焼きそば 棒餃子 花型お好み焼き 細切り昆布炒め煮 四色ナムル エネルギー 358 Kcal タンパク質 8.9 g 脂質 16.8 g |

<暮らしの一コマ>豆野菜は使いきるか冷凍保存 絹さや、スナックえんどう、グリーンピース そら豆などの豆野菜がおいしい季節。ただし、これからの豆野菜は鮮度が命。購入した分はすぐに使いきりましょう。使いきれずに保存する場合は、固めに茹でて冷凍保存すると、豆の甘みや風味が残ります。<旬の食材> グリンピース -えんどう豆の未熟な実。爽やかな香りとほのかな甘みが特徴。旬のさや入りのものは風味豊かで、冷凍や缶詰とは比べものにならない。ビタミンCと食物繊維が豊富。日向夏(ひゅうがなつ) -りんごをむくように薄く皮をむき、白い皮ごと食べる。しっとりふわふわな白い皮と甘酸っぱい果肉が合い、美味。ビタミンCと食物繊維が豊富。ニューサマーオレンジともいう。

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。

