



6月7日~6月18日

Tel:0743-64-3001

6月	揚げ出し豆腐あんかけ
7日	野菜コロッケ ぜんまい煮つけ 角天(野菜) めかぶ
月曜	エネルギー 340 Kcal タンパク質 10.8 g 脂質 17.4 g

6月	チキン南蛮
14日	ひじき炒り煮 青梗菜おかかあえ 枝豆小判
月曜	エネルギー 379 Kcal タンパク質 17.4 g 脂質 20.1 g

6月	サーモン塩焼き
8日	かきあげ あげシューマイ ポークビーンズ カリフラワー甘酢あえ 小芋含め煮
火曜	エネルギー 565 Kcal タンパク質 27.0 g 脂質 29.1 g

6月	具だくさん中華春巻き
15日	お好み焼き 五目大豆煮 カリフラワーサラダ 大根煮つけ
火曜	エネルギー 314 Kcal タンパク質 14.5 g 脂質 8.5 g

6月	やわらかロースとんかつ
9日	フラワー玉子 千切り大根煮つけ 法蓮草中華あえ こんにやくピリ辛煮
水曜	エネルギー 619 Kcal タンパク質 20.6 g 脂質 38.9 g

6月	チーズインハンバーグ
16日	ブロッコリー菜種あえ 蓮根ピリ辛炒め 野菜コロッケ 南瓜煮つけ
水曜	エネルギー 386 Kcal タンパク質 15.1 g 脂質 17.0 g

6月	白身フライ
10日	焼きそば ひじき炒り煮 オクラ浸し 木の葉南瓜煮つけ
木曜	エネルギー 461 Kcal タンパク質 13.6 g 脂質 22.7 g

6月	サバの甘酢あんかけ
17日	厚焼き玉子 刻み昆布の煮物 小松菜浸し 高野煮
木曜	エネルギー 470 Kcal タンパク質 29.6 g 脂質 26.1 g

6月	味わいメンチカツ
11日	厚焼き玉子 金平ごぼう キャベツとそぼろ玉子のサラダ 高野煮
金曜	エネルギー 458 Kcal タンパク質 15.0 g 脂質 28.2 g

6月	ささみ紫蘇フライ
18日	ジャンボシューマイ 野菜のピリ辛炒め 青梗菜とコーンのお浸し ぶっかけモズク ぶっかけモズク
金曜	エネルギー 300 Kcal タンパク質 13.4 g 脂質 13.1 g

6月	三陸産とろぶり照焼き
12日	コーンコロッケ 大根炒り煮 青梗菜浸し 花形さつま
土曜	エネルギー 320 Kcal タンパク質 14.4 g 脂質 15.7 g

6月	牛肉コロッケ
19日	玉子ロール 高野のあられ煮 ブロッコリーピーナッツあえ 小茄子煮 小茄子煮
土曜	エネルギー 413 Kcal タンパク質 16.4 g 脂質 23.2 g

<旬の食材> 梅ー 酸味は、クエン酸やリンゴ酸による。これらの酸が筋肉中の疲労物質を燃焼させるため、疲労回復に効果的。傷がなく、ふっくらしたものがよい。 プチトマトー 普通のトマトよりカロテン、ビタミンC、カリウム、食物繊維を多く含む。一般的な赤色品種のほかにも、黄色や桃色、洋なし形やプラム形など多様。 大葉ー 一度に多量摂取はできないが、ビタミンや鉄、リンが多く栄養豊富。天ぷらなどにも用いられるが、生のほうが大葉の香りを生かすことができる。しまあじー 体側の中央に黄色の縦帯があるのが特徴で、あじの中で最高級とされる。カルシウムの吸収を助けるビタミンDのほか、ビタミンB1、B6も多い。



お届けしたお弁当は14:00迄にお召し上がりください
※ 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。