

料理 か し ば



メニュー



6月21日～7月3日

Tel:0743-64-3001

6月 21日 月曜	<h3>アジフライ</h3> <p>ひじきと大豆煮 ポークウインナー カリフラワーとハムのボン酢あえ 高野含め煮</p> <p>エネルギー 637 Kcal タンパク質 28.5 g 脂質 34.5 g</p>	6月 28日 月曜	<h3>コーン海鮮詰めフライ</h3> <p>蒸しシューマイ 蓮根金平風 小松菜お浸し 花さつま煮</p> <p>エネルギー 271 Kcal タンパク質 12.0 g 脂質 6.5 g</p>
6月 22日 火曜	<h3>豆腐ハンバーグきのこあん</h3> <p>ひじきコロッケ 千切り大根煮つけ 青梗菜辛し和え 木の葉南瓜煮</p> <p>エネルギー 310 Kcal タンパク質 9.2 g 脂質 15.0 g</p>	6月 29日 火曜	<h3>きたあかりコロッケ (牛肉入り)</h3> <p>法蓮草平焼き玉子 ひじき炒り煮 青梗菜おほかあえ 味付けめかぶ</p> <p>エネルギー 386 Kcal タンパク質 14.4 g 脂質 23.2 g</p>
6月 23日 水曜	<h3>麻婆豆腐</h3> <p>イカフライ 玉子ロール マカロニサラダ こんにやく煮</p> <p>エネルギー 636 Kcal タンパク質 21.8 g 脂質 34.5 g</p>	6月 30日 水曜	<h3>鯖塩焼き</h3> <p>コーン入りメンチカツ 千切り大根煮つけ モヤシナムル 高野含め煮</p> <p>エネルギー 359 Kcal タンパク質 18.5 g 脂質 21.3 g</p>
6月 24日 木曜	<h3>鯖塩焼き</h3> <p>三角春巻き(エビ入り) 高野のあられ煮 なます(昆布入り) 小芋煮</p> <p>エネルギー 322 Kcal タンパク質 17.0 g 脂質 16.4 g</p>	7月 1日 木曜	<h3>肉団子の甘酢あんかけ</h3> <p>海老かつ 大豆五目煮 ブロッコリーあえ こんにやく煮</p> <p>エネルギー 271 Kcal タンパク質 12.9 g 脂質 9.6 g</p>
6月 25日 金曜	<h3>ロースとんかつ (デミソースかけ)</h3> <p>ツナ入り洋風煮 菜の花とエノキのお浸し 一口豆腐よせ煮</p> <p>エネルギー 525 Kcal タンパク質 27.6 g 脂質 31.3 g</p>	7月 2日 金曜	<h3>鯖塩焼き</h3> <p>野菜コロッケ 細切り昆布炒め カニ酢 木の葉南瓜煮つけ</p> <p>エネルギー 372 Kcal タンパク質 16.2 g 脂質 18.5 g</p>
6月 26日 土曜	<h3>照焼きハンバーグ</h3> <p>コーンコロッケ 大豆のトマト煮込み ブロッコリー海苔あえ ガンモ煮 ブロッコリーワサビ海苔あえ</p> <p>エネルギー 397 Kcal タンパク質 22.2 g 脂質 19.5 g</p>	7月 3日 土曜	<h3>揚げ出し豆腐のカニあんかけ</h3> <p>イカカツ ハイカラ卵とじ 青梗菜あえもの ちくわ煮</p> <p>エネルギー 310 Kcal タンパク質 12.7 g 脂質 19.2 g</p>

<暮らしの一口メモ> 青じそで夏を元気に乗り切る 爽やかな香りとともに、美しい緑色で夏の食卓を彩る青じそ。冷ややつことの組み合わせは、夏の楽しみのひとつです。ビタミンやミネラルが豊富なうえに、ペリリアルデヒドという芳香成分には強い防腐作用があります。夏の食中毒を防ぐためにも、青じそを積極的に使しましょう。

<旬の食材> ゴーヤ(苦瓜) 独特の苦みが特徴。ビタミンCやベータカロテン、ミネラルが豊富。炒めものが一般的だが、煮もの、揚げ物、あえものなど調理法はさまざま。果皮の色が均一で、こぶがつぶれず、変色していないものを選ぶ。



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。