



メニュー



7月5日~7月18日

Tel: 0743-64-3001

7月 5日 月曜	デミソースハンバーグ 海老かつ ひじきの煮物 ブロccoliーあえもの 青梗菜のめたあえ エネルギー 382 Kcal タンパク質 16.6 g 脂質 22.1 g	7月 12日 月曜	白身フライ 玉子ロール ひじきと鶏肉の煮物 青梗菜とエノキのあえもの 豆乳角あげ煮 エネルギー 310 Kcal タンパク質 14.1 g 脂質 14.9 g
7月 6日 火曜	あげ団子と春雨の中華とろみ煮 イカリングフライ 千切り大根煮つけ 菜の花わさび醤油あえ ガンモ煮 エネルギー 354 Kcal タンパク質 16.1 g 脂質 13.0 g	7月 13日 火曜	豆腐ハンバーグ甘酢あんかけ タコキャベツカツ 切干大根煮つけ 小松菜辛子あえ こんにゃく煮 エネルギー 346 Kcal タンパク質 10.8 g 脂質 16.1 g
7月 7日 水曜	鯖塩焼き かき揚げ 大豆の旨煮 なます 小芋煮 エネルギー 383 Kcal タンパク質 21.8 g 脂質 19.9 g	7月 14日 水曜	ホッケ塩焼き 野菜かきあげ 大豆五目煮 法蓮草ピリ辛あえ モズク エネルギー 319 Kcal タンパク質 18.4 g 脂質 13.5 g
7月 8日 木曜	オムレットマトソースかけ 油淋鶏 大根田舎煮 小松菜辛子あえ 高野煮つけ エネルギー 470 Kcal タンパク質 18.8 g 脂質 27.9 g	7月 15日 木曜	鯖塩焼き 野菜コロッケ 野菜のピリ辛炒め 春雨中華 高野煮つけ エネルギー 408 Kcal タンパク質 15.9 g 脂質 21.8 g
7月 9日 金曜	根菜ハンバーグ ひじきコロッケ スパサラダ 菜の花とエノキのお浸し エネルギー 512 Kcal タンパク質 23.8 g 脂質 23.7 g	7月 16日 金曜	ごま味噌千キンカツ 厚焼き玉子 金平ごぼう モヤシナムル 小芋煮 エネルギー 346 Kcal タンパク質 16.5 g 脂質 20.8 g
7月 10日 土曜	ナポリタン風フライ 海苔入り卵焼き 五目金平 モヤシナムル ミニ海苔 エネルギー 370 Kcal タンパク質 11.9 g 脂質 17.8 g	7月 17日 土曜	ハムサラダフライ 枝豆シューマイ ひじきと大豆煮 小松菜辛子あえ ガンモ含め煮 エネルギー 412 Kcal タンパク質 16.7 g 脂質 20.9 g

<クエン酸の働き> 柑橘類に豊富な酸っぱい成分が疲労回復や健康保持などに大きな力を発揮してくれます 夏バテしたときに、酸っぱいものが食べたくなった経験はありませんか？それはもしかしたら、疲れた体がクエン酸を求めているのかもしれない。
(クエン酸が豊富に含まれている食材) クエン酸は、おもにレモンやグレープフルーツなどの柑橘類に豊富に含まれているため、サラダやジュースにするのもひとつの方法。お酢や梅干しなどを利用すれば、海藻の酢のものや梅干しを使ったディップなど、簡単な料理からも摂取できます。

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。

