

料理 か し ば

メニュー

7月19日～7月31日

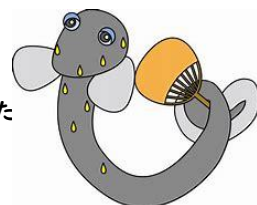


Tel: 0743-64-3001

7月 19日 月曜	海老しそカツ チーズロール ごぼうピリ辛煮 青梗菜ツナあえ ミニ海苔 エネルギー 262 Kcal タンパク質 12.9 g 脂質 11.7 g	7月 26日 月曜	フリ照焼き カレーコロッケ 蓮根ピリ辛炒め キャベツとあげの酢の物 高野煮 エネルギー 398 Kcal タンパク質 16.5 g 脂質 22.0 g
7月 20日 火曜	黒コショウ香るハムステーキ アジフライ 細切り昆布炒め煮 マカロニサラダ 高野含め煮 エネルギー 372 Kcal タンパク質 16.7 g 脂質 19.1 g	7月 27日 火曜	デミソースハンバーグ 大豆のトマト煮込み もやし ブロッコリー辛子あえ カマンベールチーズ エネルギー 458 Kcal タンパク質 28.7 g 脂質 23.7 g
7月 21日 水曜	海老天ぷら 玉子ロール 切干大根煮つけ 青梗菜浸し こんにゃく煮 エネルギー 273 Kcal タンパク質 12.4 g 脂質 12.3 g	7月 28日 水曜	鯖塩焼き 野菜コロッケ あげシューマイ チャプチェ風 小松菜辛子あえ エネルギー 424 Kcal タンパク質 14.9 g 脂質 21.6 g
7月 22日 木曜	祝日 (オリンピック)  エネルギー Kcal タンパク質 g 脂質 g	7月 29日 木曜	ヒレカツ 法蓮草平焼き玉子 昆布入り大根煮つけ キャベツフレンチあえ 一口カンモ煮 エネルギー 501 Kcal タンパク質 16.2 g 脂質 30.0 g
7月 23日 金曜	祝日 (オリンピック)  エネルギー Kcal タンパク質 g 脂質 g	7月 30日 金曜	旨塩鮭ハンバーグ 海老かつ ひじき炒め煮 青梗菜海苔あえ 花さつま煮 エネルギー 413 Kcal タンパク質 17.1 g 脂質 19.0 g
7月 24日 土曜	夏野菜のラタトゥイユ やわらかチキンカツ オムレツ(ケチャップ) 大根金平 ちくわ煮 エネルギー 345 Kcal タンパク質 16.5 g 脂質 18.8 g	7月 31日 土曜	海苔塩チキンカツ 生姜フラワー 千切り大根煮つけ マカロニサラダ かぼちゃ煮つけ エネルギー 239 Kcal タンパク質 7.2 g 脂質 9.0 g

<機能性食品を賢く使ってダイエット>

魚・いかで血液サラサラ 肥満が進むと、血液中の中性脂肪やコレステロールが多くなり、血液がドロドロになってきます。血液ドロドロは心臓病や脳卒中など怖い病気の原因になりますから、こういった状態はぜひ解消したいもの。魚の油には、EPA (エイコサペンタエン酸) やDHA (ドコサヘキサエン酸) といった血液をサラサラにする脂肪酸が含まれています。また、いかなどに含まれるタウリンも同様の機能を持っています。ダイエットメニューに上手に魚介類を取り入れて、健康的にダイエットしましょう。



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。