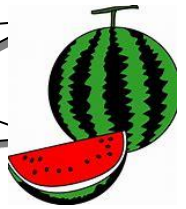


料理 か し ば



X ニ ュ ー



8月2日~8月14日

Tel:0743-64-3001

8月	サンマ塩焼き		
2日	海老かつ	大根炒り煮	ブロッコリーピーナッツあえ
月曜	ガンモ煮		
月曜	エネルギー 357 Kcal	タンパク質 17.0 g	脂質 22.9 g

8月	振り替え休日		
9日			
月曜	エネルギー	Kcal	タンパク質 g 脂質 g

8月	まぐろハンバーグ照焼き		
3日	ちくわ磯辺天	蓮根の甘辛煮	わかめ酢
火曜	たこ焼き		
火曜	エネルギー 287 Kcal	タンパク質 11.7 g	脂質 12.5 g

8月	照焼き豆腐ハンバーグ		
10日	かぼちゃ天ぷら	高野の山菜煮	青梗菜のカニカマあえ
火曜	カマンベールチーズ		
火曜	エネルギー 747 Kcal	タンパク質 29.0 g	脂質 25.1 g

8月	さくさく梅ササミフライ		
4日	海鮮大シューマイ	ひじき炒り煮	なます
水曜	小芋煮		
水曜	エネルギー 333 Kcal	タンパク質 10.0 g	脂質 16.1 g

8月	ジェノバオムレツ (ケチャップ)		
11日	チキンカツ	ごぼうとツナの金平煮	モヤシ中華あえ
水曜	こんにやく煮		
水曜	エネルギー 388 Kcal	タンパク質 15.9 g	脂質 18.9 g

8月	ハヤシオムレツ (ケチャップ)		
5日	野菜コロケ	五目大豆煮	菜の花あえもの
木曜	こんにやく煮		
木曜	エネルギー 334 Kcal	タンパク質 11.5 g	脂質 12.1 g

8月	お盆休み		
12日			
木曜	エネルギー	Kcal	タンパク質 g 脂質 g

8月	焼きそば		
6日	イカツ	高野あられ煮	青梗菜辛子あえ
金曜	花さつま煮		
金曜	エネルギー 386 Kcal	タンパク質 15.9 g	脂質 13.9 g

8月	お盆休み		
13日			
金曜	エネルギー	Kcal	タンパク質 g 脂質 g

8月	ハムカツ		
7日	大根とさつま揚げ炒め	オムレツ(ケチャップ)	紅白あえ
土曜	ミニ海苔		
土曜	エネルギー 437 Kcal	タンパク質 13.7 g	脂質 25.2 g

8月	お盆休み		
14日			
土曜	エネルギー	Kcal	タンパク質 g 脂質 さ g

<8月旬の食材> 枝豆 完熟前の時期に収穫された大豆。たんぱく質など栄養価が高く、完熟後の大豆にはないビタミンCも豊富。山形県のだだちゃ豆や、兵庫県の丹波の黒豆が有名。東北地方ではすりつぶしたものを「ずんだ」とよぶ。 無花果(いちじく) 「無花果」と書くが、実の中の赤く白い粒々が花。水溶性食物繊維のペクチンや消化酵素を含み、便秘改善に効果がある。ふっくらと張りがあり、おしりが裂けそうなものを選ぶとよい。 烏賊(いか) 高たんぱく低エネルギーな食材。あらゆる調理法に適するが、加熱するほど身は固くなる。夏はするめいかか旬で、いかそうめんや刺身が美味。鮮度が落ちると白くなるので、色が濃く、光沢のあるものを選ぶ。

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。

