



8月30日~9月11日

Tel: 0743-64-3001

8月 30日 月曜	きのこバターオムレツ 海老かつ 青梗菜とかまぼこの煮浸し スパサラダ 鶏のつみれ煮 エネルギー 349 Kcal タンパク質 15.5 g 脂質 14.7 g	9月 6日 月曜	九州産醤油香るハムステーキ アジフライ 大根金平 小松菜のワサビ醤油あえ 平天煮つけ エネルギー 360 Kcal タンパク質 17.4 g 脂質 14.9 g
8月 31日 火曜	ホッケ塩焼き 野菜コロッケ ひじきと大豆煮 なます 里芋煮つけ エネルギー 346 Kcal タンパク質 16.0 g 脂質 15.8 g	9月 7日 火曜	九州産鶏メンチカツ オムレツ(ケチャップ) 高野卵とじ 青梗菜のりあえ 花さつま煮 エネルギー 449 Kcal タンパク質 20.3 g 脂質 21.5 g
9月 1日 水曜	厚焼き玉子(手作り風) いか野菜リングフライ 千切り大根煮つけ ブロッコリーごまあえ 一口ガンモ煮つけ エネルギー 362 Kcal タンパク質 13.5 g 脂質 22.8 g	9月 8日 水曜	鮭の塩焼き ごぼうのかきあげ 揚げシューマイ 千切り大根煮つけ 大豆サラダ エネルギー 600 Kcal タンパク質 22.1 g 脂質 31.7 g
9月 2日 木曜	鯖塩焼き 三角海老春巻き 細切り昆布炒め煮 小松菜とアミエビのあえもの こんにやく煮つけ エネルギー 291 Kcal タンパク質 14.1 g 脂質 14.1 g	9月 9日 木曜	あんかけ豆腐ハンバーグ ブロッコリーごまあえ 野菜コロッケ 小松菜煮浸し 一口ガンモ煮つけ エネルギー 298 Kcal タンパク質 11.2 g 脂質 14.6 g
9月 3日 金曜	明太もちフライ チヂミ ごぼうとピーマンの炒めもの オクラあえもの 高野含め煮 エネルギー 316 Kcal タンパク質 10.1 g 脂質 12.3 g	9月 10日 金曜	厚切りとんかつ ちくわ天 ひじきの煮もの 中華あえ 高野煮 エネルギー 369 Kcal タンパク質 14.1 g 脂質 17.8 g
9月 4日 土曜	カレーインハンバーグ 大根と蓮根甘辛煮 ブロッコリーお浸し 春雨酢 花さつま煮つけ エネルギー 285 Kcal タンパク質 14.0 g 脂質 8.8 g	9月 11日 土曜	オムレットマトソースかけ 鶏のからあげ 蓮根の炒り煮 オクラあえもの ミニ海苔 エネルギー 312 Kcal タンパク質 17.0 g 脂質 15.5 g

<旬の食材> 南瓜(かぼちゃ) - 甘みが強い緑黄色野菜。ビタミンC、E、たんぱく質、炭水化物、脂質、食物繊維などをバランスよく含む。ベーターカロテンも豊富。収穫後しばらくおいたほうが甘みが増す。ずっしりしたもの、種が詰まったものを選ぶとよい。かます - 体長30~40cmほどの細い白身魚。味は淡泊。水分が多いため干しものにすることが多い。生の場合は塩をして身を引き締めてから調理するとよい。塩焼き、フライ、ムニエルなどに向く。茄子(なす) - 夏と秋が旬。紫紺色の皮には老化防止に効果があるアントシアニンが含まれる。冷蔵庫に入ると日持ちするが、皮や実が固くなり味が落ちてしまう。ガクのとげがチクチク尖っているものを選ぶとよい。



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。