



# メニュー



## 9月27日～10月9日

Tel: 0743-64-3001

9月 27日 月曜	<h3>自身フライ</h3> <p>オムレツ(ケチャップ) 細切り昆布炒め煮 テンゲン菜のわさび海苔あえ 一口角天</p> <p>エネルギー 340 Kcal タンパク質 14.7 g 脂質 13.8 g</p>	10月 4日 月曜	<h3>きのこバターオムレツ</h3> <p>おかずのかぼちゃコロッケ 蓮根味噌炒め がんも煮つけ 青梗菜のピーナッツあえ</p> <p>エネルギー 256 Kcal タンパク質 10.0 g 脂質 11.2 g</p>
9月 28日 火曜	<h3>明太もちフライ</h3> <p>山芋焼き 高野のあられ煮 もやしあえ 肉団子煮</p> <p>エネルギー 339 Kcal タンパク質 14.6 g 脂質 14.3 g</p>	10月 5日 火曜	<h3>照焼きハンバーグ</h3> <p>コーンコロッケ 千切り大根煮つけ マカロニサラダ ちくわ煮</p> <p>エネルギー 436 Kcal タンパク質 17.9 g 脂質 20.1 g</p>
9月 29日 水曜	<h3>鮭の塩焼き</h3> <p>野菜のかきあげ 千切り大根煮つけ オクラ土佐あえ こんにやく煮</p> <p>エネルギー 474 Kcal タンパク質 17.1 g 脂質 20.1 g</p>	10月 6日 水曜	<h3>イカしそチーズカツ</h3> <p>鶏じゃが煮 卵ロール カリフラワーごま醬油あえ 小茄子煮つけ</p> <p>エネルギー 380 Kcal タンパク質 13.7 g 脂質 17.7 g</p>
9月 30日 木曜	<h3>とんかつの卵とじ</h3> <p>ひじき炒り煮 キャベツサラダ 里芋煮</p> <p>エネルギー 504 Kcal タンパク質 24.7 g 脂質 34.2 g</p>	10月 7日 木曜	<h3>鯖の塩焼き</h3> <p>カレーコロッケ 五目大豆煮 青梗菜とコーンのお浸し 平天</p> <p>エネルギー 405 Kcal タンパク質 20.1 g 脂質 21.6 g</p>
10月 1日 金曜	<h3>鶏の天ぷら</h3> <p>法蓮草平焼き玉子 大豆のトマト煮込み なます 高野サンド煮</p> <p>エネルギー 485 Kcal タンパク質 23.8 g 脂質 24.1 g</p>	10月 8日 金曜	<h3>あげ肉団子と春雨中華煮</h3> <p>中華春巻き 大根ツナ煮 小松菜辛子あえ こんにやく煮</p> <p>エネルギー 454 Kcal タンパク質 12.7 g 脂質 21.6 g</p>
10月 2日 土曜	<h3>かぼちゃコロッケ</h3> <p>オムレツ 豆腐チャンプル 小松菜お浸し 花さつま煮つけ</p> <p>エネルギー 318 Kcal タンパク質 12.9 g 脂質 13 g</p>	10月 9日 土曜	<h3>チーズメンチカツ</h3> <p>フラワー玉子 ひじき炒り煮 コールスローサラダ 大根煮つけ</p> <p>エネルギー 373 Kcal タンパク質 18.5 g 脂質 21.3 g</p>

<味噌と健康> 毎日飲んで健康生活 健康に毎日を暮らすため、食事に気を使っている人は多いもの。おいしく飲むだけで健康への手助けもしてくれるみそ汁は、ヘルシー志向の方にこそオススメです。バランスよく栄養を取るために、ピッタリの一品です。朝一杯のみそ汁で健康に「みそ汁は朝の毒消し」という技があります。朝一杯のみそ汁は健康にいいという意味で、みそ汁の栄養価の高さを表しています。みそに含まれるサポニンやレシチンは、体内の余分な脂肪を排出する働きがあり、大豆に多く含まれる食物繊維は腸の掃除をしてくれます。塩分量も問題なし 毎日みそ汁を飲んでいると、塩分を摂りすぎないか気になるもの。しかしみそ汁の塩分は意外と少ないのです。具たくさんのみそ汁でたっぷり栄養をとりましょう。



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。