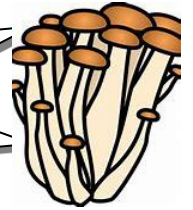




# メニュー

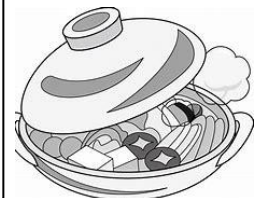


## 11月8日～11月20日

Tel: 0743-64-3001

11月 8日 月曜	<h3>チキンステーキ</h3> <p>白身フライ 大根炒り煮 菜の花わさび海苔あえ 小芋煮</p> <p>エネルギー 419 Kcal タンパク質 23.4 g 脂質 22.4 g</p>	11月 15日 月曜	<h3>大分風鶏天</h3> <p>法蓮草平焼き玉子 洋風五目煮 モヤシ中華あえ 花さつま煮</p> <p>エネルギー 453 Kcal タンパク質 19.2 g 脂質 19.9 g</p>
11月 9日 火曜	<h3>いかメンチカツ</h3> <p>オムレツ(ケチャップ) 大豆五目煮 青梗菜浸し ピリ辛ごぼう天</p> <p>エネルギー 287 Kcal タンパク質 16.0 g 脂質 7.1 g</p>	11月 16日 火曜	<h3>あげシューマイの甘酢あんかけ</h3> <p>白身チーズ青のりフライ マーボ-豆腐 オクラ辛子あえ こんにゃく煮</p> <p>エネルギー 390 Kcal タンパク質 14.6 g 脂質 18.3 g</p>
11月 10日 水曜	<h3>鯖塩焼き</h3> <p>野菜かきあげ 厚焼き玉子 金平ごぼう 小松菜辛子酢味噌あえ</p> <p>エネルギー 403 Kcal タンパク質 17.0 g 脂質 21.2 g</p>	11月 17日 水曜	<h3>ハムキャベツクリームフライ</h3> <p>卵ロール 千切り大根煮 小松菜お浸し 高野煮</p> <p>エネルギー 389 Kcal タンパク質 12.7 g 脂質 19.2 g</p>
11月 11日 木曜	<h3>ハムチーズフライ</h3> <p>焼きそば ひじき煮もの ブロッコリーわさびあえ 高野煮</p> <p>エネルギー 664 Kcal タンパク質 17.7 g 脂質 40.7 g</p>	11月 18日 木曜	<h3>天然フリ照焼き</h3> <p>野菜コロッケ 根菜炒り煮 カリフラワーピーナッツあえ 季節の野菜天</p> <p>エネルギー 404 Kcal タンパク質 19.4 g 脂質 19.3 g</p>
11月 12日 金曜	<h3>サイコロ豆腐中華風炒め</h3> <p>鶏からあげ 丸いチーズオムレツ 昆布入りなます こんにゃく煮</p> <p>エネルギー 429 Kcal タンパク質 21.1 g 脂質 26.1 g</p>	11月 19日 金曜	<h3>北海道産秋鮭タルタルインハンバーグ</h3> <p>カニクリームコロッケ ヒジキと大豆炒り煮 ブロッコリー土佐あえ モヤシごま浸し</p> <p>エネルギー 361 Kcal タンパク質 18.1 g 脂質 17.5 g</p>
11月 13日 土曜	<h3>サンマ塩焼き</h3> <p>野菜コロッケ 細切り昆布炒め煮 菜の花あえもの ガンモ煮</p> <p>エネルギー 365 Kcal タンパク 15.7 g 脂質 23.1 g</p>	11月 20日 土曜	<h3>とんかつの卵とじ</h3> <p>大根ピリ辛炒り煮 小松菜と人参ナムル カリフラワーのサラダ ミニ海苔</p> <p>エネルギー 452 Kcal タンパク質 24.9 g 脂質 29.0 g</p>

<旬の食材> 鮭(さけ) 秋に日本海沿岸に来るシロサケは「アキアジ」と呼ばれ美味。鮭の紅色はアスタキサンチンという抗酸化作用の強い色素で、美容や老化防止に効果がある。動脈硬化のあるDHAやEPAも豊富。葱(ねぎ) 長ねぎは冬が旬。ねぎ独特の香り成分アリシンには、疲労回復や冷え性の改善、血液をサラサラにするなどの効果がある。肉や魚の臭み消しとしても便利な食材。  
<暮らしの一コマ> おいしい里芋の見分け方 里芋は親芋に子芋がつき増えていきます。そのため、孫芋に栄養をとられた子芋よりも孫芋の方が栄養価が高く、味も良いです。見分け方は、へこみの数。孫芋は1か所だけ。2か所以上へこみがあれば子芋です。店頭で孫芋の多い袋詰めを探してみてください。



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。