



# メニュー



## 12月20日~1月1日

Tel: 0743-64-3001

12月 20日 月曜	<h3>アジフライ</h3> <p>フラワーオムレツ(ケチャップ) 細切り昆布炒め煮 オクラ土佐あえ 海老つくね煮つけ</p> <p>エネルギー 355 Kcal タンパク質 17.7 g 脂質 13.1 g</p>	12月 27日 月曜	<h3>サーモン塩焼き</h3> <p>野菜かきあげ 千切り大根煮つけ 白菜とアミエビ酢 がんも煮つけ</p> <p>エネルギー 367 Kcal タンパク質 14.5 g 脂質 17.8 g</p>
12月 21日 火曜	<h3>あげだし豆腐あんかけ</h3> <p>鶏からあげ(チリソース) 白菜の旨煮 マカロニサラダ こんにやく煮</p> <p>エネルギー 487 Kcal タンパク質 17.9 g 脂質 27.7 g</p>	12月 28日 火曜	<h3>コーンコロッケ</h3> <p>ベビーオムレツ(ケチャップ) 大豆の旨煮 キャベツの酢味噌あえ カニつみれ煮つけ</p> <p>エネルギー 367 Kcal タンパク質 17.0 g 脂質 13.9 g</p>
12月 22日 水曜	<h3>銀鮭塩焼き</h3> <p>野菜かきあげ 大根金平 青梗菜とあげの浸し 高野煮</p> <p>エネルギー 334 Kcal タンパク質 18.4 g 脂質 16.4 g</p>	12月 29日 水曜	<h3>お正月休み</h3> <p>エネルギー Kcal タンパク質 g 脂質 g</p>
12月 23日 木曜	<h3>デリカコロッケ</h3> <p>チーズオムレツ 根菜ピリ辛煮 フロッコリーピーナッツあえ 一口角天(野菜)</p> <p>エネルギー 291 Kcal タンパク質 12.3 g 脂質 10.7 g</p>	12月 30日 木曜	<h3>お正月休み</h3> <p>エネルギー Kcal タンパク質 g 脂質 g</p>
12月 24日 金曜	<h3>フライドチキン(タルタルがけ)</h3> <p>高野の卵とじ 小松菜とエノキのあえもの 小芋煮</p> <p>エネルギー 378 Kcal タンパク質 18.7 g 脂質 20.3 g</p>	12月 31日 金曜	<h3>お正月休み</h3> <p>エネルギー Kcal タンパク質 g 脂質 g</p>
12月 25日 土曜	<h3>三元豚ロースとんかつ</h3> <p>星型オムレツ(ケチャップ) ひじき煮 青梗菜ツナあえ 結び糸コン煮つけ</p> <p>エネルギー 287 Kcal タンパク質 10.7 g 脂質 12.4 g</p>	1月 1日 土曜	<h3>お正月休み</h3> <p>エネルギー Kcal タンパク質 g 脂質 g</p> 

<旬の食材> 小松菜 栄養価の高い青菜。老化防止に効果のあるビタミンCやベータカロテン、貧血を予防する鉄分が豊富。カルシウムは法蓮草の3倍以上も含み、野菜ではトップクラス。骨粗しょう症の予防に効果がある。 蓮根 はすの地下茎が肥大化したもの。蓮根のビタミンCは熱に強く、加熱後もトマト並みのビタミンCがとれる。食物繊維も豊富。穴の内側が黒っぽくなっているものは避け、表面の白いものを選びとよい。 慈姑(くわい) 茎の先に芽が見えるところから「芽出たい」縁起物として、正月料理に含め煮がよく食べられる。京都や埼玉が主な産地。炭水化物が多く、ゆでるとホクホクした食感が楽しめる。独特の苦みが特徴。

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。

