



料理 かしば

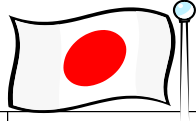
メニュー

1月3日~1月15日



Tel: 0743-64-3001

1月	<b>お正月休み</b>			
3日				
月曜	エネルギー	Kcal	タンパク質	g 脂質

1月	<b>成人の日</b>			
10日				
月曜	エネルギー	Kcal	タンパク質	g 脂質

1月	<b>イカキャベツカツ</b>			
4日	フラワーオムレツ 鶏じゃが カリフラワーの二色ごまあえ 花さつま			
火曜	エネルギー 419	Kcal	タンパク質 17.6	g 脂質 17.8

1月	<b>カニと北海道チーズ入りクリーミーコロッケ</b>			
11日	オムレツ(ケチャップ) 八宝菜 ブロッコリーピーナッツあえ 小芋煮			
火曜	エネルギー 239	Kcal	タンパク質 12.5	g 脂質 11.2

1月	<b>ローズとんかつ (カレーかけ)</b>			
5日	ひじきの炒り煮 菜の花あえもの 高野含め煮			
水曜	エネルギー 550	Kcal	タンパク質 25.9	g 脂質 38.2

1月	<b>福神漬け入りカレーメンチ</b>			
12日	タレ付きハンバーグ ヒジキの煮物 青梗菜シラスあえ ピンク合わせ豆腐			
水曜	エネルギー 462	Kcal	タンパク質 23.9	g 脂質 22.4

1月	<b>豚のメンチカツ</b>			
6日	カニ風味シューマイ 大豆煮 小松菜と人参のナムル 南瓜煮つけ			
木曜	エネルギー 377	Kcal	タンパク質 12.2	g 脂質 20.1

1月	<b>フリの照焼き</b>			
13日	野菜コロッケ 高野の卵とじ 小松菜お浸し こんにやく煮			
木曜	エネルギー 380	Kcal	タンパク質 18.2	g 脂質 20.0

1月	<b>ごろごろイカメンチ</b>			
7日	惣菜ハンバーグ 千切り大根煮つけ マカロニサラダ ピリ辛ごぼう天			
金曜	エネルギー 372	Kcal	タンパク質 15.2	g 脂質 14.0

1月	<b>ロールキャベツのトマトソース煮</b>			
14日	山菜スパ 淡路さん玉葱チーズメンチ 野菜のピリ辛炒め ガンモ煮つけ			
金曜	エネルギー 321	Kcal	タンパク質 11.0	g 脂質 14.4

1月	<b>南蛮風鶏のからあげ</b>			
8日	ごぼうの甘辛煮 オクラ辛子あえ ガンモ煮つけ			
土曜	エネルギー 365	Kcal	タンパク 16.7	g 脂質 22.2

1月	<b>バーグピカタ (デミソース)</b>			
15日	野菜春巻き 若じゃが煮 白菜とかまぼこのポン酢あえ 結び糸コン煮つけ			
土曜	エネルギー 281	Kcal	タンパク質 11.7	g 脂質 8.6

<旬の食材> 牡蠣(かき) ヨーロッパでは「海のミルク」と呼ばれるほど栄養価が高い。たんぱく質やミネラル、肝機能を活性化するタウリン、グリコゲン、ビタミンB群などが豊富。生がきにレモンを絞ることで、鉄分の吸収を促進する効果がある。 芹(せり) セリ科の多年草で、春の七草のひとつ。独特の爽やかな香りと歯ざわり、鮮やかな緑が特徴。秋田名物きりたんぼ鍋、京都のすき焼き、韓国のキムチには欠かせない食材。冬のビタミン源としても最適。 大根(だいこん) 清白(すずしろ) も呼び、春の七草のひとつ。葉っぱの部分は緑黄色野菜で、ビタミンやミネラルが豊富。皮にもビタミンCが多い。捨てずに炒めものや汁の実、菜飯などに使うとよい。



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。