

1月

メニュー

1月17日~1月29日

Tel:0743-64-3001



1月 17日 月曜	<b>アジフライ</b> ミートオムレツ 千切り大根煮つけ 小松菜お浸し 厚揚げ煮 エネルギー 350 Kcal タンパク質 14.7 g 脂質 15.3 g	1月 24日 月曜	<b>桜エビ入りコロッケ</b> 卵ロール 細切り昆布炒め煮 白菜土佐あえ ピンク合わせ豆腐 エネルギー 458 Kcal タンパク質 20.7 g 脂質 22.6 g
1月 18日 火曜	<b>チキンカツ</b> 中華チリ春巻き 大豆煮 ひじきサラダ こんにやく煮 エネルギー 559 Kcal タンパク質 20.5 g 脂質 36.3 g	1月 25日 火曜	<b>ハムサラダフライ</b> たこ焼き 中華炒め カリフラワーピーナッツあえ こんにやく煮 エネルギー 356 Kcal タンパク質 8.2 g 脂質 15.4 g
1月 19日 水曜	<b>ホッケ塩焼き</b> 根菜クリーミーフライ 大根炒り煮 モヤシと人参のごま酢あえ ガンモ煮 エネルギー 289 Kcal タンパク質 14.9 g 脂質 15.6 g	1月 26日 水曜	<b>マスの塩焼き</b> 野菜かきあげ 大根炒り煮 サンドごまあえ 花さつま煮 エネルギー 356 Kcal タンパク質 17.9 g 脂質 16.2 g
1月 20日 木曜	<b>三元豚ロースとんかつ</b> オムレツ(ケチャップ) 根菜ピリ辛煮 青梗菜わさび醤油あえ 花さつま煮 エネルギー 286 Kcal タンパク質 11.5 g 脂質 11.4 g	1月 27日 木曜	<b>黒胡椒ベーコンカツ</b> 焼きそば 根菜ピリ辛煮 小松菜お浸し 茄子の煮物 エネルギー 426 Kcal タンパク質 9.2 g 脂質 19.1 g
1月 21日 金曜	<b>ハンバーグのデミソースかけ</b> ゴマささみかつ ひじきと鶏肉の煮物 ポイルブロッコリー 星ポテト エネルギー 469 Kcal タンパク質 22.1 g 脂質 30.6 g	1月 28日 金曜	<b>エビフライ</b> 鶏天 さつまあげと昆布の炒り煮 マカロニサラダ ガンモ煮 エネルギー 359 Kcal タンパク質 11.7 g 脂質 22.0 g
1月 22日 土曜	<b>角型白身フライ</b> 山菜スパ 豚と白菜の旨煮 三度豆の土佐あえ ちくわ煮 エネルギー 426 Kcal タンパク質 17.6 g 脂質 16.0 g	1月 29日 土曜	<b>ホッケ塩焼き</b> 野菜コロッケ 野菜の旨煮 モヤシあえもの ちくわ煮 エネルギー 259 Kcal タンパク質 14.7 g 脂質 9.6 g

<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)とも呼び、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。

