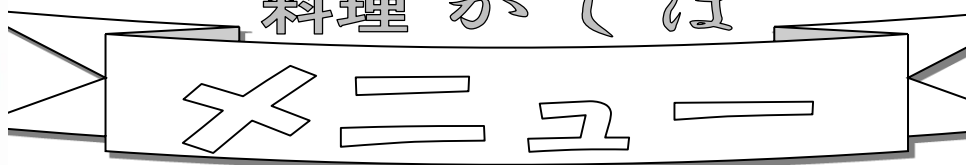


料理 かしば



1月31日~2月12日

Tel:0743-64-3001

1月 31日 月曜	エビフライ ミートオムレツ 千切り大根煮つけ カリフラワーゆかりあえ 高野煮 エネルギー 291 Kcal タンパク質 13.3 g 脂質 11.7 g	2月 7日 月曜	牛肉コロッケ オムレツ(ケチャップ) 金平蓮根 わかめ酢(カニ) 高野煮 エネルギー 318 Kcal タンパク質 12.3 g 脂質 15.7 g
2月 1日 火曜	肉団子の甘酢あんかけ ハムサラダフライ ヒジキの炒り煮 菜の花辛子あえ 一口角天(野菜) エネルギー 276 Kcal タンパク質 13.0 g 脂質 12.3 g	2月 8日 火曜	鯖のごま味噌漬け 野菜コロッケ 厚焼き玉子 大根金平 小松菜とエビのあえもの エネルギー 320 Kcal タンパク質 19.5 g 脂質 17.3 g
2月 2日 水曜	鯖塩焼き 野菜コロッケ 大根田舎煮 小松菜とエノキのお浸し 一口ガンモ煮 エネルギー 383 Kcal タンパク質 16.3 g 脂質 21.6 g	2月 9日 水曜	キャベツ鶏メンチカツ オムレツ ヒジキの炒め煮 青梗菜辛子あえ チーズ入り焼きカマボコ エネルギー 307 Kcal タンパク質 14.4 g 脂質 15.7 g
2月 3日 木曜	鰯天ぷら 菜の花オムレツ 五目大豆煮 キャベツとカニのあえ物 花さつま煮 エネルギー 324 Kcal タンパク質 17.6 g 脂質 14.2 g	2月 10日 木曜	サンマ塩焼き 野菜かき揚げ 高野の卵とじ なます こんにやく煮 エネルギー 459 Kcal タンパク質 18.9 g 脂質 25.5 g
2月 4日 金曜	鶏からあげ酢豚風 イカフライ 野菜の卵とじ 菜の花土佐あえ こんにやく煮 エネルギー 433 Kcal タンパク質 19.8 g 脂質 20.7 g	2月 11日 金曜	建国記念の日  エネルギー Kcal タンパク g 脂質 g
2月 5日 土曜	大判ロースとんかつ(カレーかけ) 白菜煮もの ブロッコリーサラダ 小芋煮 エネルギー 322 Kcal タンパク 12.3 g 脂質 15.9 g	2月 12日 土曜	アジフライ チヂミ 若じゃが煮 マカロニサラダ ちくわ煮 エネルギー 325 Kcal タンパク質 16.4 g 脂質 8.0 g

<暮らしの一口メモ> 節分にまくのは大豆?それとも? 今年の節分は2月3日。節分の豆まきといえば、炒った大豆が一般的ですが、北海道や東北などの雪国や九州の一部では、落花生をまく家庭も多いようです。落花生は南京豆とも呼ばれますが、豆類ではなくナッツ類。大豆と比べて、脂質の割合は多いですが、抗酸化作用の高いビタミンEが豊富です。

<旬の食材> 水菜(みずな) 京都特産の緑黄色。京菜とも呼ぶ。ほろ苦さと、シャキシャキとした食感が人気。栄養価は高く、鉄、カルシウム、ベータカロテン、ビタミンC、Kが豊富。はりはり鍋が有名。辛子あえ、おひたし、煮もの、サラダなどに使う。

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。

