

料理 か し ば



メニュー

2月14日~2月26日

Tel:0743-64-3001

2月 14日 月曜	<b>かに風味グラタンフライ</b> オムレツ(ケチャップ) 千切り大根煮つけ カリフラワーとそばろのあえもの ほんの気持ちチョコ エネルギー 355 Kcal タンパク質 10.8 g 脂質 16.4 g	2月 21日 月曜	<b>鱈の天ぷら</b> 鶏天スティック 細切り昆布炒め スイートサラダ 菜の花ポン酢あえ 高野と花人参煮 エネルギー 451 Kcal タンパク質 20.7 g 脂質 21.6 g
2月 15日 火曜	<b>ぶいの照り焼き</b> 目玉フライ 筑前煮 なます 高野含め煮 エネルギー 434 Kcal タンパク質 24.8 g 脂質 22.8 g	2月 22日 火曜	<b>梅おかか鶏かつ</b> オムレツ(ケチャップ) なべしぎ 大豆と蓮根の旨煮 ブロッコリーのツナあえ ちくわ煮 エネルギー 442 Kcal タンパク質 18.7 g 脂質 17.6 g
2月 16日 水曜	<b>瀬戸内塩レモンチキンカツ</b> チーズロール 大豆の旨煮 オクラ辛し和え 大根煮つけ エネルギー 429 Kcal タンパク質 20.6 g 脂質 23.6 g	2月 23日 水曜	<b>天皇誕生日</b>  エネルギー Kcal タンパク質 g 脂質 g
2月 17日 木曜	<b>鯖の柚子味噌焼き</b> 牛肉コロケ 大根炒り煮 小松菜お浸し がんも煮 エネルギー 347 Kcal タンパク質 13.6 g 脂質 21.7 g	2月 24日 木曜	<b>北海道産秋鮭味噌漬け</b> 野菜かき揚げ 鶏と野菜の豆腐のちぎりあげ 高野の卵とじ 蓮根ガーリック炒め こんにやく煮 エネルギー 501 Kcal タンパク質 25.4 g 脂質 23.9 g
2月 18日 金曜	<b>お肉屋さんのメンチカツ</b> 海老天ぷら 青梗菜とかまぼこの煮浸し もやしとちくわのあえもの 小芋煮 エネルギー 284 Kcal タンパク質 12.9 g 脂質 13.1 g	2月 25日 金曜	<b>あげだし豆腐なめこあんかけ</b> カニコロケ 焼きそば 卵ロール 切干大根煮 サンド豆としらすあえ エネルギー 488 Kcal タンパク 15.5 g 脂質 21.5 g
2月 19日 土曜	<b>サンマ生姜煮</b> 野菜かき揚げ 白菜炒り煮 ブロッコリー土佐あえ 海苔佃煮 エネルギー 394 Kcal タンパク 18.0 g 脂質 22.3 g	2月 26日 土曜	<b>鶏のからあげオーロラソースかけ</b> 卵の花 青梗菜煮浸し コーンサラダ 花さつまとフキ煮 エネルギー 438 Kcal タンパク質 20.9 g 脂質 19.7 g

<暮らしの一口メモ> チョコレートのブルーム現象 チョコレートの表面が白い粉を吹いたようになるのをブルーム現象といいます。これは、脂肪分のココアバターが高温になると表面に浮き出し、それが冷えて固まるため。新しいチョコレートでも、温度変化により発生します。食べても害はないですが、見た目も悪く本来のおいしさも失われます。 <旬の食材> ずわいがに タウリンとナイアシンが多く、血行促進、老化・生活習慣予防に効果的。細胞の再生やエネルギー代謝など発育を助けるビタミンB2も豊富。ぎんだら 水っぽく身がやわらかく、粕漬けなどに用いられる。脂肪含量が多いわりにはコレステロールは低め。ビタミンAも多く、粘膜の抵抗力を強くする。



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。