



メニュー



2月28日～3月12日

Tel:0743-64-3001

2月 28日 月曜	豆腐ハンバーグきのこあんかけ 牛肉コロッケ 大根金平 青梗菜浸し ブロッコリー土佐あえ エネルギー 392 Kcal タンパク質 15.8 g 脂質 23.2 g	3月 7日 月曜	鯖の梅しそフライ 厚焼き玉子 千切り大根煮つけ 野菜サラダ 菜の花天 エネルギー 408 Kcal タンパク質 16.0 g 脂質 24.2 g
3月 1日 火曜	菜の花コロッケ ハムステーキ 白菜煮もの 春雨中華 がんも煮 エネルギー 414 Kcal タンパク質 9.5 g 脂質 19.8 g	3月 8日 火曜	豆腐ハンバーグ甘酢あんかけ チキンカツ ヒジキの煮物 ブロッコリー辛子あえ 高野煮つけ エネルギー 370 Kcal タンパク質 15.4 g 脂質 23.3 g
3月 2日 水曜	カニクリームコロッケ ハヤシオムレツ 蓮根としめじの金平 ブロッコリーツナマヨ和え 星ポテト エネルギー 360 Kcal タンパク質 11.5 g 脂質 18.2 g	3月 9日 水曜	ホッケ塩焼き 牛肉コロッケ 青梗菜煮浸し ワカメの生姜酢あえ こんにゃく煮 エネルギー 302 Kcal タンパク質 13.2 g 脂質 15.7 g
3月 3日 木曜	チキンステーキ 肉コロッケ 山菜スパ チンゲン菜酢味噌あえ こんにゃく煮 エネルギー 412 Kcal タンパク質 17.7 g 脂質 19.4 g	3月 10日 木曜	ジューシー肉シューマイ エビ入り三角春巻き 高野と山菜煮 白菜土佐あえ 一口角天(野菜) エネルギー 362 Kcal タンパク質 16.8 g 脂質 20.3 g
3月 4日 金曜	鯖の塩焼き 野菜かき揚げ 大根とさつま揚げ炒め 小松菜お浸し 里芋煮っころがし エネルギー 379 Kcal タンパク質 16.7 g 脂質 19.4 g	3月 11日 金曜	オムレツ (デミソース) チーズ入り白身魚の磯辺あげ 金平ごぼう 小松菜辛子あえ 肉団子煮 エネルギー 317 Kcal タンパク 14.0 g 脂質 14.0 g
3月 5日 土曜	チキンオムレツ カニ足風フライ 中華炒め モヤシの酢の物 ガンモ煮 エネルギー 347 Kcal タンパク 13.7 g 脂質 15.8 g	3月 12日 土曜	とんかつ (味噌カツソース) 法蓮草平焼き玉子 ひじき大豆煮 白菜のりあえ 花さつま煮 エネルギー 419 Kcal タンパク質 17.7 g 脂質 19.0 g

<暮らしの一口メモ> ひな祭りにふさわしい食材3月3日は桃の節句。ひな祭りらしく、縁起のよい食材で食卓を彩りたいものです。”はまぐり”は女の子の貞節を意味し、お吸いものの定番。このほか、邪気を払う”よもぎ”は菱餅の縁に使われます。地域によっても異なり、京都の方では”かいらい”が縁起物として親しまれているそうです。 <旬の食材> スナップエンドウ - 豆が熟してもさやが固くならず、さやごと食べられる。煮すぎるとビタミンCが壊れてしまうので、さっと加熱する。油と一緒に調理するのもよい。 桜エビ - 殻ごと食べるので、カルシウムは他のえびの約15倍。殻のキチン質は消化されずに排出され、このときコレステロールを体外へ出す働きがある。



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。