

料理 か し ば



メニュー



3月14日~3月26日

Tel:0743-64-3001

3月 14日 月曜	<b>ハート♡のコロッケ</b> オムレツ(ケチャップ) さつまあげと細切り昆布炒り煮 小松菜わさび醤油あえ 花さつま煮 エネルギー 275 Kcal タンパク質 10.2 g 脂質 12.3 g	3月 21日 月曜	<b>春分の日</b>  エネルギー Kcal タンパク質 g 脂質 g
3月 15日 火曜	<b>ロースハムと空豆の彩りフライ</b> 網目入りミニハンバーグ 根菜の甘辛煮 ブロッコリーフレンチあえ 高野含め煮 エネルギー 475 Kcal タンパク質 22.1 g 脂質 24.7 g	3月 22日 火曜	<b>北海道産じゃが芋の牛肉コロッケ</b> 明太子オムレツ 高野あられ煮 わかめ酢 彩りいんげん天 エネルギー 386 Kcal タンパク質 17.9 g 脂質 22.8 g
3月 16日 水曜	<b>菜の花オムレツ</b> 関西風牛肉コロッケ 大根炒め煮 菜の花ごまあえ 鶏団子煮 エネルギー 369 Kcal タンパク質 14.3 g 脂質 19.7 g	3月 23日 水曜	<b>ホッケ塩焼き</b> 棒餃子 卵とじ なます 花さつま煮 エネルギー 276 Kcal タンパク質 16.8 g 脂質 11.4 g
3月 17日 木曜	<b>マーボー豆腐</b> アジフライ チーズロール 白菜甘酢生姜あえ 菜の花ガン煮つけ エネルギー 409 Kcal タンパク質 20.2 g 脂質 20.3 g	3月 24日 木曜	<b>デミソースハンバーグ</b> 千切り大根煮つけ 小松菜ナムル アジ大葉フライ エネルギー 361 Kcal タンパク質 17.5 g 脂質 16.7 g
3月 18日 金曜	<b>チキンステーキ (スパイシー)</b> 目玉焼きフライ ビーンズのトマト煮込み 小松菜お浸し こんにやく煮 エネルギー 314 Kcal タンパク質 15.7 g 脂質 14.4 g	3月 25日 金曜	<b>もちさくポテト</b> ミートオムレツ(ケチャップ) 細切り昆布炒め煮 ナムル ちくわ煮 エネルギー 387 Kcal タンパク質 10.8 g 脂質 16.3 g
3月 19日 土曜	<b>チーズインメンチカツ</b> 厚焼き玉子 千切り大根煮つけ カリフラワー生姜醤油あえ 海苔佃煮 エネルギー 344 Kcal タンパク質 15.1 g 脂質 13.9 g	3月 26日 土曜	<b>サンマ生姜煮</b> 野菜かき揚げ 大根炒り煮 小松菜ごまあえ 菜の花天 エネルギー 372 Kcal タンパク質 14.8 g 脂質 20.9 g

<毎日の食事で肥満を防いで、きれいな流れの血液とじょうぶな血管に！> 肥満の予防は、生活習慣病から身を守る大事なポイント。食べ過ぎや運動不足による体重オーバーが続くと、血液中に余分な脂肪や糖が増えやすく、血管壁の弾力が失われたり傷がついたりして、血液もスムーズに流れにくくなります。食事は、油脂や塩分や砂糖の取り過ぎを控え、栄養バランスよくとることを心がけましょう。中でも魚や野菜、大豆製品は血管の健康を守る成分を多く含むので、積極的にとりましょう。血栓を防ぐ脂肪酸の多いイワシで - イワシに含まれる脂肪酸の一種IPAやDHAは血栓を防ぎ、血中脂肪を減らして 血液の流れをよくする作用があります。脂肪の分解を助ける酢で煮るとよりヘルシーに。

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。

