



メニュー

4月25日～5月7日



4月 25日 月曜	<h3>焼きそば</h3> <p>ハムサラダポテトフライ 鶏と牛蒡の煮物 ブロッコリー卵あえ 高野煮</p> <p>エネルギー 558 Kcal タンパク質 15.9 g 脂質 31.4 g</p>	5月 2日 月曜	<h3>チキンステーキ</h3> <p>白身フライ 大根金平 オクラとシラスのあえもの 花さつま煮</p> <p>エネルギー 298 Kcal タンパク質 16.5 g 脂質 13.6 g</p>
4月 26日 火曜	<h3>コーンイカカツ</h3> <p>ブレーンオムレツ(ケチャップ) スパゲッティサラダ 白菜とアミエビのさわやか酢 ネギと生姜のつまみあげ</p> <p>エネルギー 371 Kcal タンパク質 13.2 g 脂質 16.9 g</p>	5月 3日 火曜	<h3>憲法記念日</h3>  <p>エネルギー Kcal タンパク質 g 脂質 g</p>
4月 27日 水曜	<h3>鯖の塩焼き</h3> <p>野菜コロッケ 鶏じゃが 青梗菜のぬたあえ 一口ガンモ煮</p> <p>エネルギー 470 Kcal タンパク質 18.9 g 脂質 27.5 g</p>	5月 4日 水曜	<h3>みどりの日</h3>  <p>エネルギー Kcal タンパク質 g 脂質 g</p>
4月 28日 木曜	<h3>豆腐ハンバーグのきのこあんかけ</h3> <p>鶏天(生姜入り) 八宝菜 オクラわさびあえ こんにやく煮</p> <p>エネルギー 465 Kcal タンパク質 17.7 g 脂質 26.0 g</p>	5月 5日 木曜	<h3>こどもの日</h3>  <p>エネルギー Kcal タンパク質 g 脂質 g</p>
4月 29日 金曜	<h3>昭和の日</h3>  <p>エネルギー Kcal タンパク質 g 脂質 g</p>	5月 6日 金曜	<h3>エビフライとヒシカツ</h3> <p>細切り昆布の炒め煮 春雨中華 こんにやく煮</p> <p>エネルギー 478 Kcal タンパク質 15.5 g 脂質 23.8 g</p>
4月 30日 土曜	<h3>鶏からあげ</h3> <p>法蓮草フラワーオムレツ 金平ごぼう カリフラワーサラダ カニつまみれ</p> <p>エネルギー 413 Kcal タンパク質 18.5 g 脂質 19.5 g</p>	5月 7日 土曜	<h3>あげ餃子の卸しポン酢かけ</h3> <p>ポテトコロッケ 豚肉と蓮根のピリ辛炒め 青梗菜のお浸し タレ付き肉団子</p> <p>エネルギー 340 Kcal タンパク質 12.7 g 脂質 16.8 g</p>

おいしく塩分ダウンの鉄則 塩分の取りすぎは高血圧、ひいては脳卒中や心臓病を引き起こしやすくなります。とはいえ、ただ塩を減らした料理は味がいまひとつで、なかなか続かないもの。おいしく食べられる減塩調理の鉄則は4つ。これで少しずつ薄味に慣れていきましょう。① 香ばしさを満足感 肉や魚を焼きつけたり、揚げたりしたときのカリとした香ばしさは、それだけで「おいしそう」と思えますし、香りと油のkokoroで薄味が気にならなくなります。② おいしいだしを使う 天然の旨みたっぷりの濃いだしを使えば、それだけで十分おいしい。③ 酸味をきかせる 酢やワインビネガー、あるいは柚子、レモン、スダチといった柑橘類のしぼり汁を味付けに使う。④ 香辛料や香草を活用 香味野菜や香辛料、和洋のハーブ類を料理に使用。



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。