

5月

料理 かしば

× ニュー

5月9日～5月21日

Tel:0743-64-3001



5月 9日 月曜	肉団子の甘酢あんかけ 玉子ベーコンカツ ひじき煮 小松菜お浸し ガンモ煮つけ エネルギー 448 Kcal タンパク質 20.1 g 脂質 19.9 g	5月 16日 月曜	とろーりチーズのメンチカツ オムレツ 大豆の旨煮 なます ガンモ煮つけ エネルギー 349 Kcal タンパク質 13.3 g 脂質 16.8 g
5月 10日 火曜	ハンバーグカレーソースかけ 千切り大根煮つけ 青梗菜とかまぼこのお浸し 牛肉コロッケ エネルギー 448 Kcal タンパク質 16.4 g 脂質 27.1 g	5月 17日 火曜	イカキャベツカツ ウインバーグ ひじき炒り煮 小松菜ツナマヨあえ 一口角天(野菜) エネルギー 357 Kcal タンパク質 16.1 g 脂質 17.2 g
5月 11日 水曜	かりかりささみあげ 小松菜の炒り煮 モヤシのナムル シャキシャキゴボウ天 エネルギー 415 Kcal タンパク質 17.4 g 脂質 25.0 g	5月 18日 水曜	鯖の塩焼き 野菜かき揚げ 卵焼き 千切り大根煮つけ 中華酢 エネルギー 515 Kcal タンパク質 19.4 g 脂質 28.5 g
5月 12日 木曜	いかメンチカツ 磯の香フラワーオムレツ 金平ごぼう 菜の花辛子あえ こんにやく煮 エネルギー 282 Kcal タンパク質 12.4 g 脂質 10.6 g	5月 19日 木曜	栗かぼちゃコロッケ オムレツ チャプチェ風 サンド豆のごまあえ 里芋煮つけ エネルギー 280 Kcal タンパク質 6.4 g 脂質 10.6 g
5月 13日 金曜	マスの塩焼き 野菜コロッケ あげシューマイ 野菜のピリ辛炒め ブロッコリーの辛子あえ エネルギー 331 Kcal タンパク質 19.6 g 脂質 18.0 g	5月 20日 金曜	カツオ照焼き ポテトコロッケ 五目大豆煮 小松菜の黄金辛子あえ 高野含め煮 エネルギー 374 Kcal タンパク質 22.8 g 脂質 16.6 g
5月 14日 土曜	白身フライ 焼きそば 豚肉と白菜の旨煮 小松菜土佐あえ ミニ海苔 エネルギー 363 Kcal タンパク質 16.7 g 脂質 14.3 g	5月 21日 土曜	肉団子と野菜の旨煮 アジメンチカツ 大根金平 菜の花あえもの 花さつま煮 エネルギー 336 Kcal タンパク質 17.3 g 脂質 13.5 g

<知って使いこなそう!> 豚肉 日本では、肉類の中で最も生産量、消費量が多いのが豚肉。どの部位でも味、肉質、価格に大差なく、全体的にお手頃なのが魅力です。塊、厚切り、薄切り、挽肉など、形状もさまざまなので、料理に応じた使い分けも便利。栄養面でも良質のたんぱく質源であり、ビタミンB1を多く含む豚。ますます愛用したいものです。豚肉の栄養 豚肉は、ほかの肉類に比べて、ビタミンB1が豊富なのが特徴。ビタミンB1は、糖質のエネルギー代謝に関与しています。脳や神経、筋肉にエネルギーを供給するのに欠かせない働きをし、疲労解消に役立ちます。甘いもの好きな人、お酒を飲む人は、多めにとる必要があります。豚肉約120gで、1日に必要なビタミンB1を摂取することができます。

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。

