

料理 か し ば



メニュー



5月23日～6月4日

Tel:0743-64-3001

5月 23日 月曜	<b>タコベジかつ</b> 京都九条ネギ入りオムレツ 切り干し大根煮つけ 青梗菜辛子あえ 高野含め煮 エネルギー 286 Kcal タンパク質 11.2 g 脂質 13.7 g	5月 30日 月曜	<b>鶏ハニーマスタードカツ</b> ハムステーキ 細切り昆布の炒め煮 オクラ辛子あえ 小芋煮 エネルギー 302 Kcal タンパク質 10.5 g 脂質 17.0 g
5月 24日 火曜	<b>桜エビ入りグラタンコロッケ</b> ジューシー肉シューマイ 豚肉と白菜の旨煮 レーズンサラダ のり佃煮 エネルギー 365 Kcal タンパク質 12.2 g 脂質 20.1 g	5月 31日 火曜	<b>たっぷりキャベツの三角春巻き</b> イカリングフライ 法蓮草の平焼き玉子 スパゲッティサラダ 青梗菜のぬたあえ エネルギー 423 Kcal タンパク質 15.4 g 脂質 18.5 g
5月 25日 水曜	<b>鯖明太漬け</b> コーン入りメンチカツ ビーンズトマト煮込み オクラツナあえ こんにゃく煮 エネルギー 358 Kcal タンパク質 21.2 g 脂質 17.8 g	6月 1日 水曜	<b>鮭の塩焼き</b> 野菜のかきあげ ひじき大豆煮 なます 一口角天(野菜入り) エネルギー 289 Kcal タンパク質 17.9 g 脂質 13.9 g
5月 26日 木曜	<b>チキンステーキ竜田(甘酢ソース)</b> 山菜スパ ひじき炒り煮 小松菜生姜醤油あえ 大根煮つけ エネルギー 315 Kcal タンパク質 13.8 g 脂質 16.9 g	6月 2日 木曜	<b>照焼きハンバーグ</b> 白菜煮もの わかめ酢 かんモ煮 エネルギー 298 Kcal タンパク質 14.1 g 脂質 14.6 g
5月 27日 金曜	<b>梅しそささみフライ</b> 蓮根と鶏肉炒め カリフラワー甘酢あえ かんモ含め煮 エネルギー 366 Kcal タンパク質 12.0 g 脂質 20.9 g	6月 3日 金曜	<b>ローズとんかつ</b> 濃厚チーズインおムレツ 千切り大根煮つけ 法蓮草のナムル シャキシャキコボウ天 エネルギー 398 Kcal タンパク質 15.4 g 脂質 21.1 g
5月 28日 土曜	<b>白身フライ</b> 目玉焼きオムレツ 肉じゃが マカロニサラダ ちくわ煮 エネルギー 480 Kcal タンパク質 20.7 g 脂質 26.7 g	6月 4日 土曜	<b>鯖の塩焼き</b> 野菜コロッケ 鶏の親子煮 青梗菜とモヤシのあえもの 高野含め煮 エネルギー 399 Kcal タンパク質 20.9 g 脂質 23.2 g

<重い荷物で、血圧は上がる? こんなにある、暮らしの中の血圧上昇> 「血圧のことなんて心配したことがない」というみなさん、血圧を上げていくのは間違った生活習慣の積み重ね。何気ない日常生活の中にも血圧上昇のきっかけがこんなに。?重い荷物は血管を緊張させる 重い荷物を運ぶと顔が赤くなる。これは血圧上昇の一つのサイン。?メガネの度が合わないのも要注意 度の合わないメガネをかけると、字がよく読めなかったり細かい作業がうまくいかなかったり細かい作業がうまくいかなかったり。それがイライラやストレスのもととなり、気づかないうちに血圧を上げていることがあります。?スピード運転は血圧を上げる車の運転も血圧を上げるひとつの要因。?熱いお風呂は血圧によくない 38度から40度のお湯につかるのが理想。



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。