

料理 か し ば



上メニュー

6月6日～6月18日



| | |
|----|--|
| 6月 | 牛すじ入りコロケ |
| 6日 | オムレツ(ケチャップ) 細切り昆布の炒め煮 マカロニサラダ 花さつま煮 |
| 月曜 | エネルギー 353 Kcal タンパク質 12.4 g 脂質 16.5 g |

| | |
|-----|---------------------------------------|
| 6月 | 玉子サラダベーコンカツ |
| 13日 | 焼きそば 細切り昆布の炒め煮 サンド豆ごまあえ 大学芋 |
| 月曜 | エネルギー 393 Kcal タンパク質 12.0 g 脂質 16.2 g |

| | |
|----|---------------------------------------|
| 6月 | アジフライ |
| 7日 | デミソースハンバーグ 大根田舎煮 菜の花土佐あえ こんにゃく煮 |
| 火曜 | エネルギー 368 Kcal タンパク質 15.9 g 脂質 16.0 g |

| | |
|-----|---------------------------------------|
| 5月 | 白身フライ |
| 14日 | ビッグシューマイ チャプチェ風 小松菜お浸し 小芋煮つけ |
| 火曜 | エネルギー 346 Kcal タンパク質 10.8 g 脂質 13.5 g |

| | |
|----|-------------------------------------|
| 6月 | チキン南蛮 |
| 8日 | 山菜スパ 五目大豆煮 小松菜生姜醤油あえ ごま人参天 |
| 水曜 | エネルギー 276 Kcal タンパク質 1.3 g 脂質 8.3 g |

| | |
|-----|---------------------------------------|
| 6月 | 鯖塩焼き |
| 15日 | 棒餃子 高野卵とじ なます こんにゃく煮 |
| 水曜 | エネルギー 394 Kcal タンパク質 22.0 g 脂質 21.0 g |

| | |
|----|---------------------------------------|
| 6月 | 鮭の塩焼き |
| 9日 | 野菜かきあげ 卵焼き 千切り大根煮つけ 豆腐ナゲット 豆腐ナゲット |
| 木曜 | エネルギー 329 Kcal タンパク質 15.9 g 脂質 17.0 g |

| | |
|-----|---------------------------------------|
| 6月 | ジャンボメンチカツ |
| 16日 | 厚焼き玉子 千切り大根煮つけ 法蓮草ナムル ミニ海苔 |
| 木曜 | エネルギー 362 Kcal タンパク質 13.7 g 脂質 18.3 g |

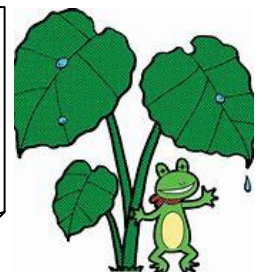
| | |
|-----|-------------------------------------|
| 6月 | 中華オムレツ |
| 10日 | 一口梅さしみフライ ひじきの炒り煮 小松菜お浸し ガンモ煮 |
| 金曜 | エネルギー 198 Kcal タンパク質 6.6 g 脂質 8.1 g |

| | |
|-----|--------------------------------------|
| 6月 | サーモン塩焼き |
| 17日 | 手づくり野菜かき揚げ 大豆の炒り煮 小松菜ピーナッツあえ 高野参 |
| 金曜 | エネルギー 370 Kcal タンパク 20.3 g 脂質 19.0 g |

| | |
|-----|--------------------------------------|
| 6月 | 鶏からあげ酢豚風 |
| 11日 | 高野あられ煮 インゲンじゃこあえ カニ風味シューマイ |
| 土曜 | エネルギー 333 Kcal タンパク 19.0 g 脂質 15.6 g |

| | |
|-----|--|
| 6月 | 厚切りとんかつ |
| 18日 | プレーンオムレツ(ケチャップ) 青梗菜中華炒め モヤシのあえもの ちくわ煮 |
| 土曜 | エネルギー 483 Kcal タンパク質 20.6 g 脂質 33.3 g |

<旬の食材> 梅 酸味は、クエン酸やリンゴ酸による。これらの酸が筋肉中の疲労物質を燃焼させるため、疲労回復に効果的。傷がなく、ふっくらしたものがよい。 プチトマト - 普通のトマトよりカロテン、ビタミンC、カリウム、食物繊維を多く含む。一般的な赤色品種のほかにも、黄色や桃色、洋なし形やプラム形など多様。 大葉 - 一度に大量摂取はできないが、ビタミンや鉄、リンが多く栄養豊富。天ぷらなどにも用いられるが、生のほうが大葉の香りを生かすことができる。しまあじ - 体側の中央に黄色の縦帯があるのが特徴で、あじの中で最高級とされる。カルシウムの吸収を助けるビタミンDのほか、ビタミンB1、B6も多い。



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。