

料理 か し ば



上メニュー

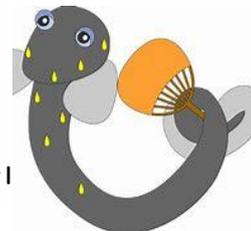


6月20日~7月2日

Tel:0743-64-3001

6月 20日 月曜	デミグラハンバーグ (煮卵) ひじきの炒り煮 ブロッコリーサラダ がんも煮 エネルギー 313 Kcal タンパク質 19.8 g 脂質 17.4 g	6月 27日 月曜	照焼きハンバーグ 千切り大根煮つけ ブロッコリー土佐あえ ささみフライ エネルギー 474 Kcal タンパク質 22.1 g 脂質 22.8 g
6月 21日 火曜	ホッケ塩焼き コーンコロッケ 大豆のトマト煮 なます こんにゃく煮 エネルギー 324 Kcal タンパク質 17.9 g 脂質 11.4 g	6月 28日 火曜	ポテトベーコンカツ オムレツ(ケチャップ) ひじきの炒め煮 コーンサラダ 磯辺さつま エネルギー 386 Kcal タンパク質 11.1 g 脂質 23.4 g
6月 22日 水曜	ローズとんかつ (カレー小袋付き) オムレツ ワカメとかまぼこ煮 マカロニサラダ かぼちゃ煮つけ エネルギー 318 Kcal タンパク質 11.2 g 脂質 13.3 g	6月 29日 水曜	マスの塩焼き 野菜かき揚げ 卵ロール 五目大豆煮 青梗菜おかかあえ エネルギー 348 Kcal タンパク質 22.5 g 脂質 15.8 g
6月 23日 木曜	鯖の塩焼き 野菜コロッケ 千切り大根煮つけ 小松菜そぼろあえ ミニ海苔 エネルギー 345 Kcal タンパク質 17.2 g 脂質 20.2 g	6月 30日 木曜	タコベジカツ 焼きそば 金平ごぼう 白菜とアミエビのさわやか酢 ちくわ煮 エネルギー 365 Kcal タンパク質 11.9 g 脂質 15.5 g
6月 24日 金曜	牛肉コロッケ 厚切りハムステーキ 大豆の旨煮 法蓮草土佐あえ 花さつま煮 エネルギー 393 Kcal タンパク質 16.7 g 脂質 23.0 g	7月 1日 金曜	白身フライ ペンネソテー 大根の炒り煮 小松菜ごまあえ がんも煮 エネルギー 441 Kcal タンパク 12.1 g 脂質 24.5 g
6月 25日 土曜	クリームコロッケ (きのこ) 法蓮草フラワーオムレツ 細切り昆布の炒め煮 白菜のフレンチあえ 里芋の柚子風味煮 エネルギー 340 Kcal タンパク 11.1 g 脂質 18.0 g	7月 2日 土曜	牛すじ入りコロッケ フラワーオムレツ(ケチャップ) 蓮根のピリ辛炒め カニ酢(モヤシ) こんにゃく煮 エネルギー 298 Kcal タンパク質 10.2 g 脂質 11.4 g

クエン酸の働き 柑橘類に豊富な酸っぱい成分が疲労回復や健康保持などに大きな力を発揮してくれます。夏バテしたときに、酸っぱいものが食べたくなった経験はありませんか？それはもしかしたら、疲れた体がクエン酸を求めているのかもしれない。クエン酸が豊富に含まれている食材 - クエン酸はおもにレモンやグレープフルーツなどの柑橘類に豊富に含まれているため、サラダやジュースにするのもひとつの方法。お酢や梅干しなどを利用すれば、海藻の酢のものや梅干しを使ったディップなど、簡単な料理からも摂取できます。おススメの献立 カルシウムにビタミンCもたっぷり！ レモンミルク ①レモンを絞って果汁をコップに ②蜂蜜大サ 半分を加えて ③②に牛乳150mlを注ぎ、よくかき混ぜる。239kcal



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。