



料理 か し ば

メニュー

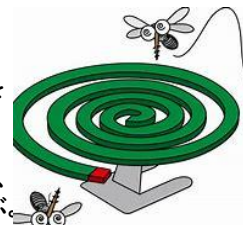


7月4日~7月16日

Tel:0743-64-3001

7月 4日 月曜	ハムポテトサラダフライ 卵ロール 大根炒り煮 青梗菜ごまあえ 肉団子煮 エネルギー 321 Kcal タンパク質 13.3 g 脂質 16.5 g	7月 11日 月曜	照焼きハンバーグ ハッシュドポテト 細切り昆布炒め煮 法蓮草ごまあえ 小芋煮つけ エネルギー 372 Kcal タンパク質 13.5 g 脂質 19.8 g
7月 5日 火曜	白身天ぷら中華あんかけ 三角カレー春巻き 大豆の旨煮 四色なます さつまあげ エネルギー 312 Kcal タンパク質 12.9 g 脂質 11.5 g	7月 12日 火曜	カレーコロッケ 法蓮草平焼き玉子 ひじきと鶏肉の煮物 青梗菜わさび醤油あえ 高野煮 エネルギー 290 Kcal タンパク質 11.8 g 脂質 14.0 g
7月 6日 水曜	沖縄県産の塩を使ったチキンカツ オムレツ(ケチャップ) 白菜炒り煮 ブロッコリー辛子あえ 南瓜甘煮 エネルギー 412 Kcal タンパク質 17.8 g 脂質 20.2 g	7月 13日 水曜	アジフライ いか焼き 金平ごぼう 春雨中華 一口角天(野菜) エネルギー 371 Kcal タンパク質 13.2 g 脂質 11.7 g
7月 7日 木曜	星型コロッケ (七夕) 鯖塩焼き 千切り大根煮つけ 小松菜ごまあえ 高野煮 エネルギー 354 Kcal タンパク質 19.3 g 脂質 22.1 g	7月 14日 木曜	塩レモンささみフライ 枝豆入りオムレツ 白菜とあげの煮浸し カリフラワーフレンチあえ ちくわ煮 エネルギー 225 Kcal タンパク質 10.7 g 脂質 11.1 g
7月 8日 金曜	牛肉コロッケ チキンオムレツ(ケチャップ) ひじき炒り煮 カリフラワーのカニあえ ちくわ煮 エネルギー 378 Kcal タンパク質 13.6 g 脂質 23.1 g	7月 15日 金曜	鮭の西京焼き 野菜コロッケ コーン焼売 野菜のピリ辛炒め 小松菜辛子あえ エネルギー 304 Kcal タンパク 15.7 g 脂質 13.5 g
7月 9日 土曜	焼きそば いかリングからあげ 高野のあられ煮 青梗菜浸し 生姜棒天 エネルギー 423 Kcal タンパク 15.1 g 脂質 20.5 g	7月 16日 土曜	丸ごとソーセージカツ オムレツ(ケチャップ) 大豆と蓮根の旨煮 マカロニサラダ 南瓜甘煮 エネルギー 494 Kcal タンパク 14.7 g 脂質 31.4 g

<暮らしの一口メモ> 青じそで夏を元気に乗り切る 爽やかな香りとともに、美しい緑色で夏の食卓を彩る青じそ。冷ややっこの組み合わせは、夏の楽しみのひとつです。ビタミンやミネラルが豊富なうえに、ペリルアルデヒドという芳香成分には強い防腐作用があります。夏の食中毒を防ぐためにも、青じそを積極的に使しましょう。 <旬の食材> 李(すもも) - プラムとも呼ぶ。果肉は多汁で甘酸っぱく、完熟すると柔らかくなる。リンゴ酸やクエン酸を含むので、夏場の疲労回復に効果がある。ゴーヤ(苦瓜) - 独特の苦みが特徴。ビタミンCやベータカロテン、ミネラルが豊富。炒めものが一般的だが、煮もの、揚げ物、あえ物など調理法はさまざま。果皮の色が均一で、こぶがつぶれず、変色していないものを選ぶ。



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。