



メニュー



Tel: 0743-64-3001

8月15日～8月27日

8月 15日 月曜	若鶏ふわふわ豆腐ハンバーグ 野菜コロッケ チャプチェ風 青梗菜とコーンのお浸し 高野含め煮 エネルギー 359 Kcal タンパク質 10.6 g 脂質 20.8 g	8月 22日 月曜	鯖の塩焼き たつぷりキャベツの三角春巻 細切り昆布の炒め煮 青梗菜大徳寺あえ 小芋煮つけ エネルギー 249 Kcal タンパク質 15.6 g 脂質 11.1 g
8月 16日 火曜	テラックスメンチカツ 厚焼き玉子 千切り大根煮つけ マカロニサラダ ミニ海苔 エネルギー 402 Kcal タンパク質 13.5 g 脂質 20.6 g	8月 23日 火曜	テリカハンバーグのデミソースかけ 千切り大根煮つけ サバ大葉フライ ブロッコリーの白ドレあえ エネルギー 533 Kcal タンパク質 20.8 g 脂質 35.1 g
8月 17日 水曜	欧州鯖カツ 蓮根甘辛炒め 法蓮草アーモンドあえ ガンモ煮つけ エネルギー 503 Kcal タンパク質 17.9 g 脂質 33.7 g	8月 24日 水曜	北海道男爵の牛肉コロッケ オムレツ(ケチャップ) 五目大豆 春雨中華 高野含め煮 エネルギー 475 Kcal タンパク質 17.0 g 脂質 24.4 g
8月 18日 木曜	彩りあげ豆腐のあんかけ 春巻き ひじきの炒り煮 ブロッコリーのサラダ 上の枝豆天煮つけ エネルギー 326 Kcal タンパク質 13.4 g 脂質 15.5 g	8月 25日 木曜	玉子ベーコンマヨフライ すき焼き風 オムレツ(ケチャップ) なます ガンモ煮つけ エネルギー 429 Kcal タンパク質 13.1 g 脂質 23.8 g
8月 19日 金曜	チーズのせメンチカツ 法蓮草平焼き玉子 大根金平 青梗菜わさびあえ こんにやく煮 エネルギー 329 Kcal タンパク質 13.2 g 脂質 19.6 g	8月 26日 金曜	北海道産秋鮭西京焼き 手作りかきあげ 野菜のピリ辛炒め オクラ海苔あえ ちくわ煮 エネルギー 452 Kcal タンパク 21.4 g 脂質 21.1 g
8月 20日 土曜	ローズとんかつ 玉子ロール ワカメとかまぼこ煮 小松菜とアミエビのあえもの 大学芋 エネルギー 358 Kcal タンパク 14.3 g 脂質 15.6 g	8月 27日 土曜	鶏団子の甘酢あんかけ イカカツ 野菜の卵とじ 青梗菜昆布あえ こんにやく煮 エネルギー 313 Kcal タンパク 16.0 g 脂質 9.2 g

<暮らしの一口メモ> 夏のおにぎりはお酢でにぎる!? レジャーシーズン真っ盛りの8月。お弁当におにぎりを用意する機会も多いと思いますが、夏は食べものが傷みや暑い季節。そこで、おにぎりをにぎるときに手につける水(手水)へお酢を少し入れましょう。この酢水でにぎると、菌の増殖をおさえることができます。料理中、手をすすぐために用意しても便利です。

<旬の食材> 枝豆 - 完熟前の時期に収穫された大豆。たんぱく質など栄養価が高く、完熟後の大豆にはないビタミンCも豊富。山形県のだだっちゃん豆や、兵庫県の丹波の黒豆が有名。東北地方では すりつぶしたものを「ずんだ」と呼ぶ。

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。

