



# メニュー



## 8月29日～9月10日

Tel: 0743-64-3001

8月 29日 月曜	<b>九州産若鶏チキンカツ</b> 手作りだし巻き 筑前煮風 わかめ酢(ちりめん) 大根煮つけ エネルギー 344 Kcal タンパク質 17.5 g 脂質 20.9 g	9月 5日 月曜	<b>ごろごろイカメンチカツ</b> 彩り平焼き玉子 大根ツナ煮 わかめとコーンのサラダ 花さつま煮 エネルギー 238 Kcal タンパク質 10.7 g 脂質 7.2 g
8月 30日 火曜	<b>つくね大葉巻きハンバーグ(ケチャップ)</b> ほくほくコロケ 千切り大根煮つけ 青梗菜とあげのお浸し 高野含め煮 エネルギー 400 Kcal タンパク質 19.9 g 脂質 20.2 g	9月 6日 火曜	<b>ごま香る塩じゃがコロケ</b> ミートオムレツ がめ煮風煮もの 法蓮草ピリ辛あえ 高野含め煮 エネルギー 442 Kcal タンパク質 19.2 g 脂質 24.6 g
8月 31日 水曜	<b>鯖の塩焼き</b> 野菜春巻き ひじきと大豆煮 白菜ピーナッツあえ こんにやく煮 エネルギー 328 Kcal タンパク質 16.3 g 脂質 20.3 g	9月 7日 水曜	<b>肉団子の甘酢あんかけ(煮卵)</b> 海老しそカツ 大根田舎煮 春雨酢 ちくわ煮 エネルギー 360 Kcal タンパク質 13.9 g 脂質 11.8 g
9月 1日 木曜	<b>ハムとスッキーニの彩りフライ</b> 鶏むね天ぷら 大根金平 小松菜のわさび醤油あえ ミニ海苔 エネルギー 331 Kcal タンパク質 12.8 g 脂質 16.8 g	9月 8日 木曜	<b>鯖照焼き</b> 手作りかきあげ 蓮根とひじきの炒り煮 小松菜アーモンドあえ 小芋含め煮 エネルギー 383 Kcal タンパク質 16.3 g 脂質 22.5 g
9月 2日 金曜	<b>海鮮大葉チーズフライ</b> オムレツ(ケチャップ) 細切り昆布の炒め煮 オクラ辛子あえ 肉団子煮 エネルギー 281 Kcal タンパク質 14.4 g 脂質 12.3 g	9月 9日 金曜	<b>厚切りハムカツ</b> さつま芋天ぷら 千切り大根煮つけ マカロニサラダ こんにやく煮 エネルギー 291 Kcal タンパク質 6.5 g 脂質 14.6 g
9月 3日 土曜	<b>白身フライ(タルタルソース)</b> だし巻き玉子 蓮根炒り煮 なます さつまあげ煮つけ エネルギー 321 Kcal タンパク質 15.2 g 脂質 15.0 g	9月 10日 土曜	<b>イワシ大葉フライ</b> 法蓮草平焼き玉子 大豆五目煮 青梗菜海苔あえ 磯辺さつま煮 エネルギー 377 Kcal タンパク質 19.7 g 脂質 16.2 g

<旬の食材> 南瓜(かぼちゃ) 甘みが強い緑黄色野菜。ビタミンC、E、たんぱく質、炭水化物、脂質、食物繊維などをバランスよく含む。ベータカロテンも豊富。収穫後しばらくおいたほうが甘みが増す。ずっしりしたもの、種が詰まったものを選ぶとよい。 茄子(なす) 夏と秋が旬。紫紺色の皮には老化防止に効果があるアントシアニンが含まれる。冷蔵庫に入ると日持ちするが、皮や実は固くなり、味が落ちてしまう。ガクのとげがチクチク尖っているものを選ぶとよい。 かつす 体長30~40cmほどの細かい白身魚。味は淡泊。水分が多いため干しものにすることが多い。生の場合は塩をして身を引き締めてから調理するとよい。塩焼き、フライ、ムニエルなどに向く。



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。