



# メニュー

Tel:0743-64-3001

|                  |   |                  |   |
|------------------|---|------------------|---|
| 10月<br>24日<br>月曜 | <b>アジフライ</b><br>オムレツ(ケチャップ) 細切り昆布炒め煮 白菜土佐あえ<br>高野煮つけ<br>エネルギー 265 Kcal タンパク質 14.2 g 脂質 11.6 g   | 10月<br>31日<br>月曜 | <b>チーズハンバーグ(デミソース)</b><br>千切り大根煮つけ サバ大葉フライ コーンサラダ<br>花さつま煮つけ<br>エネルギー 534 Kcal タンパク質 25.4 g 脂質 35.1 g                           |
| 10月<br>25日<br>火曜 | <b>タルタルインハンバーグ</b><br>牛肉コロッケ 大根金平 ブロッコリーサラダ<br>こんにゃく煮<br>エネルギー 446 Kcal タンパク質 17.5 g 脂質 25.2 g  | 11月<br>1日<br>火曜  | <b>イカメンチカツ</b><br>お好み焼き風玉子焼き 八宝菜 パンパンジー風サラダ<br>ミニ海苔<br>エネルギー 366 Kcal タンパク質 17.9 g 脂質 14.2 g                                    |
| 10月<br>26日<br>水曜 | <b>北海道産秋鮭の西京焼き</b><br>野菜かきあげ 揚げシューマイ ひじきの炒り煮<br>茄子の七味煮<br>エネルギー 357 Kcal タンパク質 15.6 g 脂質 19.7 g | 11月<br>2日<br>水曜  | <b>鯖の塩焼き</b><br>あげ餃子 五目大豆煮 青梗菜おかかあえ<br>がんも煮<br>エネルギー 324 Kcal タンパク質 19.3 g 脂質 17.4 g  |
| 10月<br>27日<br>木曜 | <b>松茸風味のチキンカツ</b><br>ポークビーンズ 青梗菜お浸し ちくわ煮<br>エネルギー 476 Kcal タンパク質 24.3 g 脂質 23.5 g               | 11月<br>3日<br>木曜  | <b>文化の日</b><br><br>エネルギー Kcal タンパク質 g 脂質 g |
| 10月<br>28日<br>金曜 | <b>鯖塩焼き</b><br>野菜コロッケ じゃが芋磯煮 三色ナムル<br>かぼちゃ煮つけ<br>エネルギー 334 Kcal タンパク質 12.7 g 脂質 18.6 g          | 11月<br>4日<br>金曜  | <b>マスの塩焼き</b><br>野菜かきあげ ミニオムレツ 高野あられ煮<br>小松菜とアミエビのあえもの<br>エネルギー 330 Kcal タンパク質 22.1 g 脂質 15.9 g                                 |
| 10月<br>29日<br>土曜 | <b>ローズとんかつの卵あんかけ</b><br>根菜ピリ辛煮 小松菜お浸し 小芋含め煮<br>エネルギー 359 Kcal タンパク質 16.6 g 脂質 23.6 g            | 11月<br>5日<br>土曜  | <b>焼きそば</b><br>エビクリームコロッケ たこ焼き 大根炒り煮<br>カリフラワーごまあえ<br>エネルギー 367 Kcal タンパク質 12.1 g 脂質 13.8 g                                     |

<旬の食材> いちじく 昔から消化促進、整腸などの薬効が重宝された。完熟後は、鮮度が1~2日で落ちるため、高い糖度とペクチンを生かしジャムなどで保存するとよい。 えのき茸 きこのの中では、ビタミンB1が多い。ほかにも、B2、ナイアシンなどビタミンB群に富む。古くなると茶褐色になり、柔らかくなるので早めに使いきる。 柚子 ビタミンCや香りの成分は、特に多く含まれる。肌に果汁をつければしもやけ予防に、柚子湯は肩こりや冷え性に効くなど食用以外の効用も。 めかじき まぐろに成分が近く、水分が少なくたんぱく質が豊富。欧米では人気の魚だが、日本では魚肉ソーセージやかまぼこなど練り物の原料にされている。



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。