

メニュー

11月7日~11月19日

Tel:0743-64-3001

11月

イカしそチーズカツ

フラワーオムレツ 大豆煮 青梗菜辛子あえ
小茄子煮

7日

月曜

エネルギー 394 Kcal タンパク質 16.5 g 脂質 19.5 g

11月

白身魚の塩焼き

コーンコロッケ 大根ツナ煮 ワカメとちくわの酢の物
一口ガンモ煮つけ

14日

月曜

エネルギー 257 Kcal タンパク質 13.4 g 脂質 13.4 g

11月

あげだし豆腐和風あんかけ

タコキャベツカツ 金平ごぼう ブロッコリーあえもの
上の生姜天

8日

火曜

エネルギー 348 Kcal タンパク質 12.2 g 脂質 19.3 g

11月

海老かつ

スパゲッティサラダ オムレツ(ケチャップ) 青梗菜とあげの煮浸し
大根煮つけ

15日

火曜

エネルギー 305 Kcal タンパク質 12.0 g 脂質 12.0 g

11月

厚切りハムステーキ

牛肉コロッケ ひじきの煮もの オクラ土佐あえ
高野含め煮

9日

水曜

エネルギー 399 Kcal タンパク質 15.9 g 脂質 26.8 g

11月

アジフライ

チヂミ 鶏とごぼうの煮物 中華春雨
小茄子煮つけ

16日

水曜

エネルギー 408 Kcal タンパク質 13.8 g 脂質 20.0 g

11月

カニ風味グラタンフライ

オムレツ 千切り大根煮つけ 小松菜とエノキのお浸し
南瓜甘煮

10日

木曜

エネルギー 348 Kcal タンパク質 9.8 g 脂質 14.9 g

11月

ハムが旨い炒飯風カツ

照焼きハンバーグ 大豆煮 小松菜ピーナッツあえ
高野含め煮

17日

木曜

エネルギー 451 Kcal タンパク質 18.5 g 脂質 27.4 g

11月

鯖塩焼き

野菜コロッケ 細切り昆布炒め煮 なます
こんにやく煮

11日

金曜

エネルギー 244 Kcal タンパク質 11.2 g 脂質 14.4 g

11月

マスの西京焼き

ゴボウのかきあげ 切り干し大根の煮もの オクラ浸し
ミニ海苔

18日

金曜

エネルギー 316 Kcal タンパク 14.3 g 脂質 13.6 g

11月

イカ天ぷらオーロラソースかけ

春巻き チャプチェ風 ブロッコリー玉子あえ
花さつま煮

12日

土曜

エネルギー 312 Kcal タンパク 10.0 g 脂質 14.8 g

11月

トマトと卵の洋風フライ

法蓮草平焼き玉子 蓮根金平風 紅白あえ
ちくわ煮つけ

19日

土曜

エネルギー 362 Kcal タンパク 12.9 g 脂質 19.8 g

しっかり食べて風邪に勝つ 疲れがたまっている、寝不足気味、忙しくて食事がおろそかになっている、こんな時に風邪をひきやすいとおもいませんか？ 風邪退治の決め手は毎日の食事から。しっかり食べて体力をつけておきましょう！ 風邪をひいてしまったら（水分の補給 発熱で汗をかいた補充や、粘膜の乾燥を防ぎます。）（体を温める 温かくて汁気の多い料理や、体を温める働きのある生姜・葱・んにくを使った料理がよいでしょう）（喉ごしのよいもの 喉の粘膜が荒れている時は、味の濃いものや、熱いもの、固いものは控えましょう。）（消化のよいもの 脂質の多い食品は控えめに。野菜は加熱した方が消化しやすくなります。） 予防に役立つ栄養素 ビタミンA ウイルスの侵入口となる鼻や咽喉の粘膜を丈夫にします。法蓮草・人参・かぼちゃなど

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。

