



料理かしば

メニュー



1月16日~1月28日

Tel:0743-64-3001

1月	<b>牛肉コロッケ</b>
16日	厚切りハムステーキ ひじきの炒り煮 青梗菜辛子あえ 高野含め煮
月曜	エネルギー 436 Kcal タンパク質 15.8 g 脂質 26.2 g

1月	<b>ハムポテトサラダフライ</b>
23日	大根炒り煮 菜の花海苔あえ ちくわ煮
月曜	エネルギー 303 Kcal タンパク質 9.7 g 脂質 13.0 g

1月	<b>オムレツデミソースかけ</b>
17日	海老かつ 千切り大根煮つけ 法蓮草ピリ辛あえ
火曜	エネルギー 359 Kcal タンパク質 14.9 g 脂質 16.8 g

1月	<b>アジフライ</b>
24日	ハムステーキ ひじきと鶏肉の旨煮 白菜のゆかりあえ ガンモ煮つけ
火曜	エネルギー 406 Kcal タンパク質 17.2 g 脂質 25.3 g

1月	<b>あげだし豆腐和風あんかけ</b>
18日	鯖のカレー風味フライ 五宝菜 オクラ辛子あえ 小芋煮つけ
水曜	エネルギー 350 Kcal タンパク質 13.6 g 脂質 18.5 g

1月	<b>デミソースハンバーグ</b>
25日	ブロッコリー土佐あえ コーンコロッケ 千切り大根煮つけ マカロニサラダ
水曜	エネルギー 354 Kcal タンパク質 16.3 g 脂質 16.2 g

1月	<b>チキンカツの卵あんかけ</b>
19日	細切り昆布炒め煮 ブロッコリーカーニあえ こんにゃく煮
木曜	エネルギー 262 Kcal タンパク質 19.9 g 脂質 9.6 g

1月	<b>デミグラスコロッケ</b>
26日	サンド豆としらすあえ 大豆と蓮根の旨煮 カリフラワーピーナッツあえ こんにゃく煮
木曜	エネルギー 298 Kcal タンパク質 11.7 g 脂質 13.0 g

1月	<b>マス塩焼き</b>
20日	野菜かきあげ ミニオムレツ 大豆甘煮 カリフラワー甘酢和え
金曜	エネルギー 338 Kcal タンパク質 20.6 g 脂質 14.0 g

1月	<b>鯖の塩焼き</b>
27日	棒餃子 金平ごぼう 小松菜お浸し 大根煮つけ
金曜	エネルギー 281 Kcal タンパク質 14.2 g 脂質 14.5 g

1月	<b>肉団子の酢豚風</b>
21日	肉詰めフライ 根菜ピリ辛煮 青梗菜お浸し シューマイ
土曜	エネルギー 291 Kcal タンパク質 10.4 g 脂質 12.7 g

1月	<b>チーズコロッケ</b>
28日	焼きそば ワカメ煮浸し なます 高野含め煮
土曜	エネルギー 431 Kcal タンパク質 12.7 g 脂質 17.5 g

〈しっかりと食べて風邪に勝つ〉 3色揃えてバランスをとる 赤色のもの 肉・魚・卵・大豆製品⇒血や肉を作る 黄色のもの ご飯・パン・麺・芋類・油・さとう⇒エネルギー、体温のもとになる 緑色のもの 野菜・果物⇒体の調子を整える 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・に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 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喉の粘膜を丈夫にします 法蓮草・レバー (ビタミンC) ウイルスの退治をする白血球の働きを高めて免疫力をつけます。みかん・蓮根など



お届けしたお弁当は14:00迄にお召上がりください

※ 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。