



メニュー



1月30日~2月11日

Tel:0743-64-3001

1月 30日 月曜	オムレットマトソースかけ 蓮根肉詰めフライ 大根金平 法蓮草とちくわのあえもの きくらげ天 エネルギー 298 Kcal タンパク質 11.8 g 脂質 13.4 g	2月 6日 月曜	豆腐ハンバーグのきのこあんかけ パリッとデッシュ春巻き 春雨サラダ ブロッコリー土佐あえ 大根ピリ辛煮 エネルギー 376 Kcal タンパク質 12.7 g 脂質 18.5 g
1月 31日 火曜	たっぷりコーンコロケ デミハンバーグ 青梗菜の中華炒め 大豆と蓮根のサラダ ミニ海苔 エネルギー 412 Kcal タンパク質 15.1 g 脂質 19.8 g	2月 7日 火曜	マス塩焼き 手づくり野菜かきあげ 肉シューマイ 千切り大根煮つけ 青梗菜ピーナッツあえ エネルギー 339 Kcal タンパク質 17.3 g 脂質 17.4 g
2月 1日 水曜	アジ塩焼き 野菜春巻き 千切り大根煮つけ モヤシのナムル 一口ガンモ煮つけ エネルギー 286 Kcal タンパク質 14.7 g 脂質 14.9 g	2月 8日 水曜	とんかつカレーソースかけ 大豆煮 白菜ごまあえ こんにやくピリ辛 エネルギー 545 Kcal タンパク質 19.6 g 脂質 39.9 g
2月 2日 木曜	肉団子の酢豚風 ピーマン肉詰めフライ ピリ辛ごぼう 青梗菜とそぼろ卵のあえもの ちくわ煮 エネルギー 312 Kcal タンパク質 10.9 g 脂質 14.7 g	2月 9日 木曜	アジフライ 海老たまオムレツ ひじきの炒め煮 なます がんも煮 エネルギー 288 Kcal タンパク質 11.6 g 脂質 15.7 g
2月 3日 金曜	イワシ大葉フライ 玉子ロール 大豆と昆布の煮物 春雨中華酢 こんにやく煮 エネルギー 343 Kcal タンパク質 15.5 g 脂質 14.3 g	2月 10日 金曜	チキン南蛮 大根ツナ煮 ペンネサラダ 小松菜とエノキのお浸し 花さつま煮 エネルギー 313 Kcal タンパク 15.0 g 脂質 15.7 g
2月 4日 土曜	焼きそば コーン入りメンチカツ 高野のあられ煮 小松菜しらすあえ 花さつま煮 エネルギー 394 Kcal タンパク 14.6 g 脂質 18.0 g	2月 11日 土曜	建国記念の日  エネルギー Kcal タンパク g 脂質 g

2月 病気を追い払い、健康を願う節分 節分は立春の前日、今年は2月3日。豆まきの由来は、災害や病気を追い払う儀式として、中国から伝えられたといわれています。豆まきの作法は、豆は日暮れまでに煎り、糊に盛って神棚に供えておきます。その年の干支生まれの男性、もしくは一家の主人が「鬼は外、福は内」と言いながら豆をまき、福が出ていかにようにすぐに戸を閉めます。一年の健康祈りながら、年の数（または年の数より一つ多く）の豆を食べるのが習慣です。暦の上では春ですが、寒さはこれからが本番。バランスのよい食生活、十分な休息を心がけて、毎日を送ってください。風邪やストレス予防には、ビタミンCが効果的。青菜や大根、キャベツなどを意識してとるようにしましょう。



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。