



メニュー



2月13日~2月25日

Tel:0743-64-3001

2月 13日 月曜	<h3>デミソースハンバーグ</h3> <p>大豆のトマト煮込み プロックリーのカラフルサラダ 絹豆腐含め煮</p> <p>エネルギー 348 Kcal タンパク質 21.3 g 脂質 16.1 g</p>	2月 20日 月曜	<h3>アジの塩焼き</h3> <p>野菜コロッケ ひじきの大豆煮 青梗菜わさび醤油あえ 大根ピリ辛煮</p> <p>エネルギー 331 Kcal タンパク質 16.5 g 脂質 16.6 g</p>
2月 14日 火曜	<h3>♥ハートコロッケ♥</h3> <p>オムレツ ひじきの煮物 青梗菜辛子あえ ありがとうチョコ</p> <p>エネルギー 356 Kcal タンパク質 10.5 g 脂質 16.2 g</p>	2月 21日 火曜	<h3>エビ入りはんぺんフライ</h3> <p>法蓮草平焼き玉子 八宝菜 わかめ酢(えび) ちくわ煮</p> <p>エネルギー 321 Kcal タンパク質 15.3 g 脂質 13.8 g</p>
2月 15日 水曜	<h3>鯖塩焼き</h3> <p>牛肉コロッケ 千切り大根煮つけ オクラ海苔あえ 高野含め煮</p> <p>エネルギー 420 Kcal タンパク質 20.9 g 脂質 29.8 g</p>	2月 22日 水曜	<h3>ホッケ塩焼き</h3> <p>俵コロッケ 金平蓮根 なます ガンモ含め煮</p> <p>エネルギー 264 Kcal タンパク質 13.3 g 脂質 12.2 g</p>
2月 16日 木曜	<h3>肉団子の中華煮</h3> <p>カニコロッケ ペンネサラダ 法蓮草とちくわのあえもの きくらげ天</p> <p>エネルギー 347 Kcal タンパク質 12.1 g 脂質 15.5 g</p>	2月 23日 木曜	<h3>天皇誕生日</h3>  <p>エネルギー Kcal タンパク質 g 脂質 g</p>
2月 17日 金曜	<h3>かぼちゃサラダハムカツ</h3> <p>フラワーオムレツ ごぼうの中華風炒め 白菜ごまあえ 一口ガンモ含め煮</p> <p>エネルギー 306 Kcal タンパク質 9.9 g 脂質 12.4 g</p>	2月 24日 金曜	<h3>マスの塩焼き</h3> <p>野菜かきあげ 大根炒め煮 法蓮草の浸し 肉団子煮</p> <p>エネルギー 380 Kcal タンパク 20.5 g 脂質 19.3 g</p>
2月 18日 土曜	<h3>あげだし豆腐のきのこあんかけ</h3> <p>コーン入りメンチカツ 大根金平 小松菜と人参のナムル こんにやく煮</p> <p>エネルギー 345 Kcal タンパク 11.0 g 脂質 18.9 g</p>	2月 25日 土曜	<h3>酢鶏</h3> <p>蓮根と細切り昆布煮 マカロニサラダ 小芋煮</p> <p>エネルギー 354 Kcal タンパク 17.0 g 脂質 13.0 g</p>

<レシチン> 人間の細胞に含まれるリン脂質。水と油を結びつける働きで、動脈硬化などを予防してくれます。細胞の働きに必要なレシチンは、不足させないように摂取することが大切。動脈硬化など生活習慣病の予防にも効果が期待できます。認知症予防も期待できるレシチンの働きとは？ ①コレステロールの沈着を予防 ②肝臓への脂肪の蓄積を予防 ③老化による記憶力の低下を予防
レシチンが豊富な食品 卵黄よりも大豆に注目！ レシチンが圧倒的に豊富なのは卵黄。ところが、コレステロールが血管に沈着するのを防ぐ働きがあるのは、大豆や黒豆、小豆などの豆類、ピーナッツなど、食物性の食品に含まれているレシチンだそう。自分や家族の健康状態なども考慮しながら、上手に摂取しましょう。



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。