



# メニュー



## 2月27日~3月11日

Tel:0743-64-3001

|                 |  |                 |  |
|-----------------|--|-----------------|--|
| 2月<br>27日<br>月曜 | <b>あげだし豆腐きのこあんかけ</b><br>イカカツ 細切り昆布炒め煮 小松菜あえもの<br>花さつま煮<br>エネルギー 273 Kcal タンパク質 10.6 脂質 13.7 g              | 3月<br>6日<br>月曜  | <b>アジフライ</b><br>高菜オムレツ 高野のあられ煮 青梗菜辛子あえ<br>ミニ海苔<br>エネルギー 319 Kcal タンパク質 18.2 g 脂質 15.3 g              |
| 2月<br>28日<br>火曜 | <b>菜の花と筍コロッケ</b><br>ハムステーキ 切り干し大根煮つけ キャベツサラダ<br>高野含め煮<br>エネルギー 352 Kcal タンパク質 11.3 脂質 21.4 g               | 3月<br>7日<br>火曜  | <b>鶏の親子煮</b><br>カリカリささみあげ なます キクラゲ天<br>エネルギー 459 Kcal タンパク質 22.1 g 脂質 26.5 g                         |
| 3月<br>1日<br>水曜  | <b>カニ風味グラタンフライ</b><br>オムレツ(ケチャップ) ひじきの炒り煮 もやしのナムル<br>キクラゲ天<br>エネルギー 348 Kcal タンパク質 12.1 脂質 17.2 g          | 3月<br>8日<br>水曜  | <b>オムレットマトソース</b><br>白身チーズ青海苔フライ 若じゃが煮 サンド豆の土佐あえ<br>タレ付き肉団子<br>エネルギー 299 Kcal タンパク質 14.5 g 脂質 9.9 g  |
| 3月<br>2日<br>木曜  | <b>鯖の塩焼き</b><br>牛肉コロッケ 五目大豆煮 なます<br>こんにゃく煮<br>エネルギー 318 Kcal タンパク質 15.8 脂質 18.4 g                          | 3月<br>9日<br>木曜  | <b>北海道北あかりビシソワース風フライ</b><br>ハムステーキ 千切り大根煮つけ 二色辛子あえ<br>花さつま煮<br>エネルギー 308 Kcal タンパク質 10.4 g 脂質 16.0 g |
| 3月<br>3日<br>金曜  | <b>はんぺんフライ (明太チーズ)</b><br>菜の花オムレツ 五宝菜 ブロッコリーとコーンのサウザンあえ<br>一口カンモ含め煮<br>エネルギー 317 Kcal タンパク質 15.8 脂質 17.0 g | 3月<br>10日<br>金曜 | <b>デミソースハンバーグ</b><br>ほくほくコロッケ 大豆のトマト煮込み ブロッコリーサラダ<br>エネルギー 389 Kcal タンパク質 21.6 g 脂質 18.6 g           |
| 3月<br>4日<br>土曜  | <b>ハムポテトサラダフライ</b><br>プレーンオムレツ 金平ごぼう 春雨サラダ<br>肉団子煮<br>エネルギー 431 Kcal タンパク質 13.4 脂質 16.0 g                  | 3月<br>11日<br>土曜 | <b>黒胡椒ベーコンカツ</b><br>厚焼き玉子 さつま揚げと昆布の炒り煮 法蓮草の浸し<br>こんにゃく煮<br>エネルギー 344 Kcal タンパク質 12.2 g 脂質 19.1 g     |

<よもぎのおすすめ> 毎年この季節になると 自生しているよもぎをよく見かけます。よもぎは独特の香りがあり ミネラルやビタミンを豊富に含み、栄養価が高い。整腸作用があるので便秘予防によく、抗酸化作用の働きで免疫力を促進し、美容効果や老化防止も期待できます。古くから、漢方素材としても使われています。よもぎを使った料理もたくさんありますが、どの料理も、よもぎの香りと苦みが楽しめます。よもぎを料理に使うときには、① できるだけ、やわらかい若芽の部分を選ぶ。② よもぎにはアクがあるので、必ず下ゆでして、水にさらしてから使う。この下ごしらえさえすれば、どんな料理に利用してもOK!



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。