



メニュー

3月13日~3月25日



Tel:0743-64-3001

3月	松茸風味のチキンカツ
13日	オムレツ 中華炒め マカロニサラダ 一口ガンモ煮つけ
月曜	エネルギー 342 Kcal タンパク質 11.6 g 脂質 18.2 g

3月	肉コロッケ
20日	ハムステーキ 大根田舎煮 小松菜辛子あえ ちくわ煮
月曜	エネルギー 350 Kcal タンパク質 12.5 g 脂質 21.9 g

3月	鶏団子の甘酢あんかけ
14日	パリッとデッシュ春巻き 八宝菜 春雨中華酢
火曜	エネルギー 367 Kcal タンパク質 12.9 g 脂質 11.2 g

3月	春分の日
21日	
火曜	エネルギー Kcal タンパク質 g 脂質 g

3月	鯖の塩焼き
15日	ポテトマコロッケ 千切り大根煮つけ キャベツの酢の物 高野含め煮
水曜	エネルギー 310 Kcal タンパク質 14.6 g 脂質 18.3 g

3月	信州みそ鶏メンチカツ
22日	プレーンオムレツ 金平ごぼう 白菜わさび和え
水曜	エネルギー 310 Kcal タンパク質 11.9 g 脂質 12.0 g

3月	牛タン入りビーフシチューフライ
16日	玉子ロール 大豆の旨煮 モヤシと人参のナムル こんにやく煮
木曜	エネルギー 287 Kcal タンパク質 10.4 g 脂質 15.3 g

3月	さごし塩焼き
23日	野菜コロッケ 肉じゃが なます 黒ごま天
木曜	エネルギー 316 Kcal タンパク質 31.4 g 脂質 17.3 g

3月	かつとし丼風
17日	ひじきの炒め煮 白菜土佐あえ ごまさつま天
金曜	エネルギー 345 Kcal タンパク質 18.5 g 脂質 17.2 g

3月	ハムポテトサラダフライ
24日	焼きそば 大豆のトマト煮込み キャベツサラダ 一口ガンモ煮つけ
金曜	エネルギー 435 Kcal タンパク 15.4 g 脂質 21.0 g

3月	マーボー豆腐
18日	目玉焼きフライ スパサラダ 法蓮草ごまあえ ミニ海苔
土曜	エネルギー 332 Kcal タンパク 14.7 g 脂質 19.5 g

3月	かつカレー風
25日	ペンネサラダ 法蓮草土佐あえこんにやく煮
土曜	エネルギー 579 Kcal タンパク 23.1 g 脂質 43.9 g

<春人参で抗酸化> 常備野菜のイメージが強い人参ですが、春人参のおいしさは格別！今回はそんな人参を代表する栄養素”カロテン”の抗酸化作用に注目します。おいしく食べて、気になるカラダのサビを防ぎましょう。春人参を賢く食べるコツ カロテンを効率よく吸収するには油脂が必須アイテム 脂溶性のカロテンは、油で調理したり、油脂分と一緒に食べることで吸収率が、生食に比べて約60%アップする。ゆでる・煮込むことでもカロテンの吸収率はアップできる。生食に比べて約30%アップする。皮にもカロテンが豊富に含まれるので、むかずに使う。生で食べる時のポイント！サラダには、適度な歯ごたえがある細切りがピッタリ！また、生で食べる場合は人参に含まれるアスコルビナーゼというビタミンC破壊酵素に注意が必要。ぜひレモン汁を搾る。



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。