

5月

× ニュー



5月8日~5月20日

Tel:0743-64-3001

5月 8日 月曜	<b>オムレツデミソースかけ</b> 海老かつ ブロッコリーサラダ こんにやく炒り煮	エネルギー 339 Kcal タンパク質 15.2 g 脂質 18.6 g	5月 15日 月曜	<b>チンジャオロースフライ</b> 法蓮草平焼き玉子 大豆の旨煮 サンド豆のピーナツあえ	エネルギー 261 Kcal タンパク質 10.4 g 脂質 14.6 g
5月 9日 火曜	<b>鶏団子の甘酢あんかけ</b> ごろごろイカメンチ 豚と蓮根のピリ辛炒め 青梗菜のお浸し	エネルギー 346 Kcal タンパク質 12.6 g 脂質 15.8 g	5月 16日 火曜	<b>焼きそば</b> チヂミ 高野のあられ煮 菜の花とちくわのあえもの こんにやく煮	エネルギー 279 Kcal タンパク質 13.2 g 脂質 8.3 g
5月 10日 水曜	<b>照焼きハンバーグ</b> 山菜スパ ひじきの炒り煮 菜の花お浸し 一口ガンモ煮	エネルギー 335 Kcal タンパク質 16.2 g 脂質 14.6 g	5月 17日 水曜	<b>厚切りソーセージ風カツ</b> マカロニサラダ 金平ごぼう 法蓮草土佐あえ 花さつま煮	エネルギー 470 Kcal タンパク質 15.6 g 脂質 33.4 g
5月 11日 木曜	<b>鶏のハニーマスタードカツ</b> オクラのすり身天 千切り大根煮つけ モヤシとわかめの酢の物 小芋煮	エネルギー 348 Kcal タンパク質 11.5 g 脂質 17.5 g	5月 18日 木曜	<b>マス塩焼き</b> 野菜かきあげ ひじきの炒り煮 青梗菜お浸し 肉団子煮	エネルギー 292 Kcal タンパク質 15.5 g 脂質 14.1 g
5月 12日 金曜	<b>アジの塩焼き</b> 餃子の天ぷら 青梗菜の中華炒め なます 糸コンの煮つけ	エネルギー 209 Kcal タンパク質 13.2 g 脂質 9.8 g	5月 19日 金曜	<b>俵のメンチカツ</b> ブロッコリーサラダ 切干大根炒り煮 わかめとしらすの酢の物 ランチガンモ煮つけ	エネルギー 361 Kcal タンパク質 14.4 g 脂質 19.0 g
5月 13日 土曜	<b>炭火焼き鳥串</b> 野菜コロツケ 蓮根金平風 白菜土佐あえ 大学イモ	エネルギー 407 Kcal タンパク質 15.1 g 脂質 19.0 g	5月 20日 土曜	<b>鶏からあげ</b> ナポリタンスパ 筑前煮風 小松菜土佐あえ ちくわ煮	エネルギー 354 Kcal タンパク質 18.5 g 脂質 15.5 g

<旬の食材 野菜編> 梅 酸味は、クエン酸やリンゴ酸による。これらの酸が筋肉中の疲労物質を燃焼させるため、疲労回復に効果的。傷がなくふっくらしたもののがよい。 プチトマト 普通のトマトよりカロテン、ビタミンC、カリウム、食物繊維を多く含む。一般的な赤色品種のほかにも、黄色や桃色、洋なし形やプラム形など多様。 大葉 一度に多量摂取はできないが、ビタミンや鉄、リンが多く栄養豊富。天ぷらなどにも用いられるが、生のほうが大葉の香りを生かすことができる。 蕨 (わらび) 手のにぎりこぶしのような若芽を食べる。アクが強いので、アク抜きは必須。水煮のものはそのまま調理できる。おひたし、あえもの、煮ものなどに使い、ビタミンB1が多い。太くて葉先がよく巻き込んだものを選ぶ。



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。