



× ニ ュ ー



5月22日～6月3日

Tel:0743-64-3001

5月 22日 月曜	角型白身フライ (タラ) オムレツ(ケチャップ) 大豆の旨煮 菜の花あえもの スイートポテト エネルギー 295 Kcal タンパク質 11.4 g 脂質 15.0 g	5月 29日 月曜	あんかけ豆腐ハンバーグ イカカツ 金平ごぼう 菜の花と蒲鉾の浸し 花さつま煮 エネルギー 309 Kcal タンパク質 12.2 g 脂質 14.2 g
5月 23日 火曜	肉団子の酢豚風 イカカツ 金平ごぼう ペンネサラダ 花さつま煮 エネルギー 372 Kcal タンパク質 15.5 g 脂質 15.8 g	5月 30日 火曜	鮭キャベツメンチカツ 大豆のトマト煮込み カリフラワー甘酢和え 糸コンピリ辛煮 エネルギー 307 Kcal タンパク質 14.0 g 脂質 12.6 g
5月 24日 水曜	鮭の塩焼き 野菜のかきあげ 高野のあられ煮 白菜とアミエビのさわやか酢 練り梅 エネルギー 319 Kcal タンパク質 20.5 g 脂質 15.3 g	5月 31日 水曜	チキンオムレツ 白身フライ(磯辺) 細切り昆布炒め煮 小松菜ピーナッツあえ 高野含め煮 エネルギー 262 Kcal タンパク質 11.9 g 脂質 14.8 g
5月 25日 木曜	オムレツデミソースかけ 鯖カレー風味フライ 大根の田舎煮 春雨中華 タレ付き肉団子 エネルギー 405 Kcal タンパク質 14.2 g 脂質 23.5 g	6月 1日 木曜	デミソースハンバーグ (シャトーキャロット) 若じやが煮 ブロッコリーの辛子あえ マカロニサラダ エネルギー 330 Kcal タンパク質 17.0 g 脂質 13.3 g
5月 26日 金曜	磯辺かりかりささみ揚げ ナポリタンスパ 細切り昆布炒め煮 キャベツサラダ 一口ガンモ煮 エネルギー 436 Kcal タンパク質 13.3 g 脂質 24.9 g	6月 2日 金曜	炭火焼き鳥串 (塩味) かぼちゃコロケ 切干大根炒り煮 青梗菜の土佐あえ ランチガンモ煮つけ エネルギー 416 Kcal タンパク 27.4 g 脂質 19.5 g
5月 27日 土曜	アジの塩焼き 餃子フライ 蓮根金平風 青梗菜のごまあえ こんにやく煮 エネルギー 257 Kcal タンパク 14.7 g 脂質 12.4 g	6月 3日 土曜	ローズとんかつ スパサラダ 小松菜炒り煮 もやしのごま酢あえ ミニ海苔 エネルギー 405 Kcal タンパ 14.8 g 脂質 21.6 g

<旬の食材> 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 - 一度に大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。 新ごぼう - 初夏に出回る若採りされたごぼうを「新ごぼう」と呼ぶ。アクが少なく、やわらかで、香り高い初夏の味。細切りにしてゆでたものは、マヨネーズであえてサラダにしてもおいしい。食物繊維が豊富で、便秘予防にも効果的。



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。