



料理かしは



× ニ ュ ー

6月5日～6月17日

Tel:0743-64-3001

6月 5日 月曜	<b>白身天ぷらの甘酢あんかけ</b> ブロッコリーのごまあえ 筑前煮風 なます 肉団子煮 エネルギー370 Kcal タンパク質 12.1 g 脂質 15.0 g	6月 12日 月曜	<b>枝豆ミニ豆腐ハンバーグあんかけ</b> 磯辺ささみフライ 細切り昆布の炒め煮 オクラあえもの 里芋の煮っころがし エネルギー 295 Kcal タンパク質 8.2 g 脂質 16.8 g
6月 6日 火曜	<b>オムレツデミソースかけ</b> 菜の花辛子あえ 高野のあられ煮 青海苔コロッケ こんにやく煮 エネルギー 274 Kcal タンパク質 13.8 g 脂質 11.4 g	6月 13日 火曜	<b>焼きそば</b> 白身フライ かぶのごった煮 小松菜お浸し 肉焼売 エネルギー 323 Kcal タンパク質 14.0 g 脂質 12.3 g
6月 7日 水曜	<b>鯖の南蛮あんかけ</b> 欧風カレー春巻き ひじきの炒り煮 白菜土佐あえ 一口がんも煮 エネルギー 357 Kcal タンパク質 12.2 g 脂質 20.3 g	6月 14日 水曜	<b>塩レモンチキンカツ</b> 厚焼き玉子 大豆のトマト煮込み 菜の花の辛子あえ ミニ海苔 エネルギー 316 Kcal タンパク質 17.1 g 脂質 14.9 g
6月 8日 木曜	<b>コーンコロッケ</b> 厚切りハムステーキ 五目大豆煮 小松菜お浸し ちくわ煮 エネルギー 342 Kcal タンパク質 12.0 g 脂質 16.9 g	6月 15日 木曜	<b>テラックスメンチカツ</b> チャプチェ モヤシのナムル ちくわ煮 エネルギー 319 Kcal タンパク質 8.4 g 脂質 14.5 g
6月 9日 金曜	<b>三元豚のロースとんかつ</b> オムレツ 大根の田舎煮 キャベツサラダ 高野含め煮 エネルギー 343 Kcal タンパク質 13.2 g 脂質 15.2 g	6月 16日 金曜	<b>アジフライ</b> 法蓮草平焼き玉子 切り干し大根煮つけ わかめとジャコの酢の物 がんも煮 エネルギー 345 Kcal タンパク 14.8 g 脂質 14.6 g
6月 10日 土曜	<b>あげだし豆腐きのこあんかけ</b> おさつコロッケ 若竹煮 ブロッコリーおかかあえ 花さつま煮 エネルギー 281 Kcal タンパク 10.4 g 脂質 11.6 g	6月 17日 土曜	<b>チキンオムレツ (ケチャップソース)</b> イカフライ 蓮根とハムの炒めもの チンゲン菜浸し 糸こんにやく煮つけ エネルギー319 Kcal タンパ 10.9 g 脂質 17.8 g

<旬の食材> らっきょう - 甘酢漬け、醤油漬けなど漬けものにする。独特の香りとシャキシャキとした食感が楽しめる、疲労回復や血液サラサラ効果がある。粒が揃い、球のよくしまったものを選ぶ。  
 枇杷(びわ) - 果肉はやわらかく果汁も多い。トマトの2倍近いベータカロテンを含み、ポリフェノールも豊富。収穫後は味が落ちていくので、果皮に張りがあり、うぶ毛のある新鮮なものを選ぶ。  
 <暮らしの一コマ> 眠気覚ましに新茶を一杯 4月下旬から出回る新茶ですが、5月中旬には全国各地のものが揃います。新茶には二番茶、三番茶と比べ、甘みとうまみがあり、カフェインも多く眠気覚ましにはぴったり。ビタミンCの補給にも最適です。この時期、いつものコーヒーを新茶にかえてみてはいかがでしょうか。



お届けしたお弁当は14:00迄にお召し上がりください

※ 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。