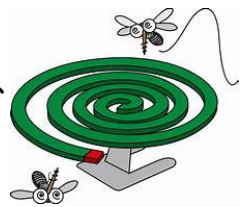


6月19日~7月1日

Tel:0743-64-3001

6月 19日 月曜	とんかつ玉子あんかけ マカロニサラダ 蓮根とひじきの炒り煮 小松菜ピーナッツあえ 高野含め煮 エネルギー 365 Kcal タンパク質 15.9 g 脂質 21.6 g	6月 26日 月曜	マスの塩焼き 野菜コロッケ 細切り昆布の炒め煮 カリフラワーゆかりあえ エネルギー 187 Kcal タンパク質 12.9 g 脂質 8.2 g
6月 20日 火曜	柚子香る鶏カツ 法蓮草平焼き玉子 すき焼き風煮 なます 花さつま煮 エネルギー 297 Kcal タンパク質 18.3 g 脂質 14.7 g	6月 27日 火曜	ガーリックチキンカツ ペンネサラダ 五目金平 法蓮草のナムル エネルギー 359 Kcal タンパク質 12.4 g 脂質 17.9 g
6月 21日 水曜	テミソースハンバーグ (人参グラッセ) おさつコロッケ 大豆のトマト煮 ブロッコリーサラダ エネルギー 409 Kcal タンパク質 21.3 g 脂質 20.3 g	6月 28日 水曜	きのこクリームオムレツ アジフライ ひじきの炒り煮 小松菜そぼろあえ たこボール煮つけ エネルギー 298 Kcal タンパク質 15.5 g 脂質 16.0 g
6月 22日 木曜	鯖の塩焼き 野菜かきあげ 千切り大根煮つけ 彩りナムル こんにゃく煮 エネルギー 355 Kcal タンパク質 16.3 g 脂質 21.2 g	6月 29日 木曜	ハムサラダフライ ミートオムレツ 五目大豆煮 ブロッコリーとカニカマのサラダ エネルギー 280 Kcal タンパク質 13.8 g 脂質 14.0 g
6月 23日 金曜	ごろごろコーンコロッケ 山菜スパ 筑前煮風 オクラあえもの 野菜肉巻き エネルギー 432 Kcal タンパク質 1.8 g 脂質 25.6 g	6月 30日 金曜	味噌だれとんかつ スパナポリタン 切り干し大根煮つけ モヤシとわかめの酢の物 ちくわ煮 エネルギー 289 Kcal タンパク 9.3 g 脂質 12.6 g
6月 24日 土曜	焼きそば イカフライ 高野の卵とじ 青梗菜と蒲鉾のお浸し かぼちゃ甘煮 エネルギー 328 Kcal タンパク 16.7 g 脂質 10.5 g	7月 1日 土曜	マーボー豆腐 肉団子の酢豚風 ハム玉子サラダフライ 青梗菜辛子あえ ミニ海苔 エネルギー 416 Kcal タンパ 14.7 g 脂質 16.5 g

<夏バテ知らずの 体作りを目指そう!> 再発見レシピ 旬 ピーマンとパプリカ
 一年中出回っているピーマンですが、実は今が旬の野菜。夏の日差しをいっぱい浴びたピーマンは、ビタミンCとカロテンが豊富です。ピーマンが苦手の方には、甘みの強い肉厚のパプリカがおすすすめ。彩りもきれいなので、夏の食卓をにぎわせてくれます。ピーマンとパプリカのマリネ 材料4人分 - ピーマン4こ・赤ピーマン2こ・パプリカ(黄)1こ マリネ液 (おろし生姜・酢・だし汁・薄口醤油・柚子胡椒・塩)1. ピーマンとパプリカはヘタを取り、ピーマンは丸ごと、パプリカは半分にして種を取り、軽く焼く。2. マリネ液の材料を合わせ、焼きたての①を加えてよく混ぜ、そのまま冷やす。3. ②を食べやすい大きさに切り、器に盛りつける。



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。