



7月17日~7月29日

Tel:0743-64-3001

7月 17日 月曜	<b>海の日</b>  エネルギー Kcal タンパク質 g 脂質 g	7月 24日 月曜	<b>玉子ベーコンマヨフライ</b> ごまじゃがお焼き スパサラダ 青梗菜とあげの炒り煮 花さつま エネルギー 413 Kcal タンパク質 11.5 g 脂質 24.5 g
7月 18日 火曜	<b>鮭マヨ包みカツ</b> 大判キャベツ焼き 千切り大根煮つけ 春雨中華 高野含め煮 エネルギー 389 Kcal タンパク質 12.3 g 脂質 18.5 g	7月 25日 火曜	<b>鮭塩焼き</b> 野菜コロッケ 若竹煮 なます 高野含め煮 エネルギー 210 Kcal タンパク質 12.7 g 脂質 8.4 g
7月 19日 水曜	<b>海老しそカツ</b> 磯辺ロール ひじき炒め煮 青梗菜とエノキのお浸し タレ付き肉団子 エネルギー 313 Kcal タンパク質 14.0 g 脂質 15.0 g	7月 26日 水曜	<b>鯖の南蛮漬け</b> 三角チーズポテトフライ 根菜ピリ辛煮 ブロccoli辛子あえ こんにゃく煮 エネルギー 380 Kcal タンパク質 15.0 g 脂質 20.9 g
7月 20日 木曜	<b>鶏団子の甘酢あんかけ</b> ホワイトカレーフライ 根菜ピリ辛煮 キャベツサラダ あげ餃子 エネルギー 366 Kcal タンパク質 10.4 g 脂質 16.7 g	7月 27日 木曜	<b>二層の明太入りコロッケ</b> チーズロール 鶏じゃが 小松菜とカマボコのお浸し 鶏団子甘煮 エネルギー 434 Kcal タンパク質 14.8 g 脂質 16.8 g
7月 21日 金曜	<b>白身フライ</b> 枝豆入りオムレツ 大根炒り煮 菜の花サラダ ガンモ煮つけ エネルギー 259 Kcal タンパク質 12.8 g 脂質 11.9 g	7月 28日 金曜	<b>フリ照焼き</b> チンジャオロース風春巻き 蓮根七味炒め オクラ辛し和え ちくわ煮 エネルギー 276 Kcal タンパク 13.4 g 脂質 15.6 g
7月 22日 土曜	<b>とんかつのデミソースかけ</b> マカロニナポリタン 大豆と蓮根の旨煮 小松菜ピーナッツあえ 大学イモ エネルギー 300 Kcal タンパク 10.4 g 脂質 14.7 g	7月 29日 土曜	<b>じゃがマガオムレツ</b> コーンクリームコロッケ 千切り大根煮つけ 青梗菜浸し ミニ海苔 エネルギー 278 Kcal タンバ 10.6 g 脂質 15.3 g

<旬の食材> ズッキーニ 見た目は胡瓜に似ているが、カボチャ属に含まれる。太すぎず、持ったときに弾力のあるものがよい。しょうが 辛みや香りの成分には殺菌力があるため、生ものに添えれば食中毒予防に。たんぱく質を分解する酵素を含み、肉を柔らかくする働きもある。赤唐辛子 辛み成分のカプサイシンは、唾液の分泌を促し食欲を増進させる。体を温める効果もある。完熟した唐辛子のことで、未熟な唐辛子は青唐辛子。

<知りたい!コツの秘密> 酢のものに使う きゅうりを塩もみするのはなぜ?

きゅうりの水分を引き出し、さらに酢と塩のバランスでまろやかに仕上げるためです。



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。