



メニュー



7月31日～8月12日

Tel:0743-64-3001

7月 31日 月曜	マスの塩焼き 三角春巻き(エビ) ひじきの炒り煮 なます 花さつま煮 エネルギー 174 Kcal タンパク質 12.4 g 脂質 7.2 g	8月 7日 月曜	あげ餃子の中華あんかけ タコベジカツ 金平ごぼう 春雨サラダ ちくわ煮 エネルギー 420 Kcal タンパク質 15.8 g 脂質 18.2 g
8月 1日 火曜	鶏ささみ大葉フライ カニ玉子ロール 蓮根ピリ辛炒り煮 キャベツサラダ ふんわり海老つまれ エネルギー 424 Kcal タンパク質 20.8 g 脂質 23.1 g	8月 8日 火曜	ヒレカツ 大根炒め煮 マカロニサラダ 青梗菜とあげのお浸し たこボール煮つけ エネルギー 407 Kcal タンパク質 15.4 g 脂質 25.1 g
8月 2日 水曜	ごろごろイカメンチカツ 法蓮草ベーコンオムレツ 大豆のトマト煮込み カリフラワー甘酢あえ 南瓜甘煮 エネルギー 311 Kcal タンパク質 15.7 g 脂質 10.9 g	8月 9日 水曜	鮭の八塩漬け キャベツの三角春巻き 蓮根の金平風 なます 玉子ロール エネルギー 245 Kcal タンパク質 9.9 g 脂質 13.7 g
8月 3日 木曜	鯖塩焼き 野菜コロッケ 千切り大根煮つけ オクラ辛し和え ガンモ含め煮 エネルギー 322 Kcal タンパク質 16.5 g 脂質 18.4 g	8月 10日 木曜	牛すじ入りコロッケ ミニオムレツ(ケチャップ) ひじき大豆煮 白菜のフレンチサラダ こんにやく煮 エネルギー 437 Kcal タンパク質 13.0 g 脂質 21.0 g
8月 4日 金曜	ハンバーグのトマトソースかけ 魚介だしのクリーミーフライ 細切り昆布炒め煮 ブロッコリーフレンチあえ こんにやく煮 エネルギー 284 Kcal タンパク質 12.6 g 脂質 15.0 g	8月 11日 金曜	山の日  エネルギー Kcal タンパク質 g 脂質 g
8月 5日 土曜	あげ肉団子と春雨の中華とろみかけ 玉子サラダフライ 高野の山菜煮 白菜海苔あえ ちくわ煮 エネルギー 364 Kcal タンパク質 19.2 g 脂質 15.7 g	8月 12日 土曜	お盆休み エネルギー Kcal タンパク質 g 脂質 g

真夏に気をつけたい脳梗塞、心筋梗塞 脳梗塞や心筋梗塞は、血管が詰まって起こる病気です。特に、汗をかき暑い夏に水分の補給が不足すると、血液の流れが悪くなり、血管が詰まりやすくなります。こうした症状を防ぐ最大のポイントは、普段から食べ過ぎや運動不足に注意し、「動脈硬化」を防ぐこと。そのためには、食事量だけでなく、脂質や塩分を摂りすぎないようにし、カリウム、ビタミンが不足しないように気をつけたいものです。野菜は水分が豊富で、また、カリウムやビタミンの優れた供給源です。十分に摂取することで動脈硬化の予防効果が期待できます。出盛り期には、鮮度や栄養価が高く、おいしい野菜が安価に入手できます。特に夏は種類が豊富。毎日の食卓に、たっぷりの野菜料理を取り入れましょう。



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。