



料理 か し ば

メニュー



8月14日~8月26日

Tel:0743-64-3001

8月	お盆休み			
14日				
月曜	エネルギー	Kcal	タンパク質	g 脂質

8月	九州メンチカツ			
21日	あげ餃子(たれ付き) 野菜のピリ辛炒め チンゲン菜浸し 高野含め煮			
月曜	エネルギー 361	Kcal	タンパク質 11.2	g 脂質 22.1 g

8月	お盆休み			
15日				
火曜	エネルギー	Kcal	タンパク質	g 脂質

8月	白身フライトマトソースかけ			
22日	マカロニサラダ 菜の花とモヤシのあえもの かぼちや天ぷら			
火曜	エネルギー 337	Kcal	タンパク質 13.3	g 脂質 15.1 g

8月	鯖カツ			
16日	オムレツ(ケチャップ) 高野と山菜煮 わかめ酢(アミエビ) 大学イモ			
水曜	エネルギー 427	Kcal	タンパク質 18.8	g 脂質 21.3 g

8月	焼きそば			
23日	ハムチーズフライ 蓮根金平風 白菜レーズンサラダ 小芋煮つけ			
水曜	エネルギー 341	Kcal	タンパク質 8.2	g 脂質 15.0 g

8月	麻婆豆腐			
17日	パリパリ春巻き 鳥とごぼうの炒めも 春雨中華 イワシつみれ煮つけ			
木曜	エネルギー 408	Kcal	タンパク質 13.1	g 脂質 20.4 g

8月	鯖塩焼き			
24日	ベーコンクリームフライ ひじきの炒り煮 なます ふんわり海老つみれ			
木曜	エネルギー 405	Kcal	タンパク質 17.8	g 脂質 28.2 g

8月	オムレツデミソースかけ			
18日	んにく醤油のからあげ 大豆のトマト煮込み 青梗菜とコーンのお浸し 明月ガンモ煮つけ			
金曜	エネルギー 456	Kcal	タンパク質 25.7	g 脂質 25.5 g

8月	油淋鶏			
25日	パンネサラダ オクラ辛子あえ 磯辺ロール			
金曜	エネルギー 320	Kcal	タンパク 17.9	g 脂質 18.1 g

8月	コーンたっぷりフライ			
19日	プチかに玉オムレツ 切干大根煮つけ パンネサラダ 白菜とカニカマあえ			
土曜	エネルギー 338	Kcal	タンパク 10.3	g 脂質 18.7 g

8月	中華フライ			
26日	花型和風オムレツ 細切り昆布炒め煮 ブロッコリー海苔あえ 南瓜甘煮			
土曜	エネルギー 264	Kcal	タンバ 10.3	g 脂質 10.0 g

無理しないで、毎日上手に酢を食卓に取り入れる 酢使い3か条! その1 酢を加えてゆでる 酢水につけるだけだと、アクを取りながら、ポリフェノールまで逃げてしまいます。酢と水を入れて茹でると、ポリフェノールを逃がさないようにしながら、同時に下味もつけることができます。その2 酢で混ぜる 酢が入ると人参など、独特の臭みを持つものは、臭さがなくなって食べやすくなります。ほかにポテトサラダやあえものなどを作るときに、下ごしらえとして酢で和えておくと臭みがとれて、かつさっぱりとした味に仕上がります。その3 酢を入れて炊く ご飯を炊くときに、酢を入れて炊くと酢の揮発性を利用して毎日酢を無理なくとることができます。特に夏場の暑いときなど、ごはんが傷みにくくなるという利点もあります。

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。

