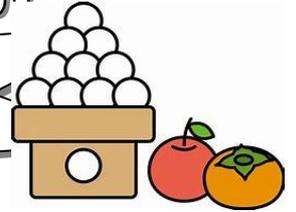




料理 かしば

× ニ ュ ー



9月11日~9月23日

Tel:0743-64-3001

9月	京都九条ネギオムレツ
11日	トクトクメンチカツ 春雨そぼろ炒め わかめの中華サラダ あげ餃子(チリソース風味)
月曜	エネルギー 355 Kcal タンパク質 13.5 g 脂質 19.3 g

9月	敬老の日
18日	
月曜	エネルギー Kcal タンパク質 g 脂質 g

9月	サクリ衣のスイートコーン入りコロッケ
12日	山菜スパ 根菜の炒り煮 ブロッコリーのごまマヨサラダ 肉団子の甘煮
火曜	エネルギー 475 Kcal タンパク質 14.5 g 脂質 25.1 g

9月	チキンカツのデミソースかけ
19日	明太スパ 千切り大根煮つけ 小松菜と人参ナムル ちくわ煮つけ
火曜	エネルギー 375 Kcal タンパク質 15.2 g 脂質 18.1 g

9月	鯖の塩焼き
13日	蓮根肉詰めフライ 若じゃが煮 なます 高野含め煮
水曜	エネルギー 323 Kcal タンパク質 15.3 g 脂質 17.4 g

9月	おいしいビーフコロッケ
20日	法蓮草平焼き玉子 ごぼうの甘辛煮 もやしの棒棒鶏ドレあえ ガンモ含め煮
水曜	エネルギー 361 Kcal タンパク質 16.8 g 脂質 16.4 g

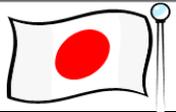
9月	鶏むね天ぷらの甘酢あんかけ
14日	星型コロッケ ペンネサラダ 人参しりしり こんにやくピリ辛煮
木曜	エネルギー 372 Kcal タンパク質 11.6 g 脂質 20.3 g

9月	自身天ぷらの甘酢あんかけ
21日	法蓮草のごまあえ ひじきの炒り煮 キャベツとコーンのサラダ 花さつま煮
木曜	エネルギー 385 Kcal タンパク質 12.4 g 脂質 17.4 g

9月	野菜チキンロールカツ(トマトソースかけ)
15日	炒り豆腐 青梗菜のピーナッツあえ カリフラワー甘酢あえ
金曜	エネルギー 368 Kcal タンパク質 13.4 g 脂質 22.2 g

9月	ビーフカツ
22日	スパゲティ明太サラダ 大豆の洋風煮込み なます ブロッコリーごまあえ
金曜	エネルギー 420 Kcal タンパク質 16.6 g 脂質 19.4 g

9月	鯖カツ(タルタルソース)
16日	焼きそば風スパゲティ 大根のごま炒め 蓮根サラダ 蒸し焼売(ポン酢かけ)
土曜	エネルギー 367 Kcal タンパク質 12.3 g 脂質 20.0 g

9月	秋分の日
23日	
土曜	エネルギー Kcal タンパク質 g 脂質 g

<骨粗しょう症予防> 日常生活を元気に過ごすこと 骨はさらに丈夫に! 食事と同時に大切なのが、「運動」。骨や筋肉に負荷がかかると、骨を作る細胞の働きが活発になって骨が強化され、筋肉も鍛えられます。運動というと、ジョギングや水泳などハードなものをごと考えがちですが、歩いたり、家事をすることも立派な運動の一つ。立っただけでも骨は丈夫になります。「日常生活を積極的に過ごす」ことを目標に、無理なく体を動かしましょう。 また、日光を浴びるとカルシウムの吸収を助けるビタミンDが蓄えられます。1日30分程度買い物や散歩に出ると、運動にも日光浴にもなり、うれしいおまけがたくさんついてきます。



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。