



料理かしば

メニュー



Tel: 0743-64-3001

10月9日~10月21日

|                  |   |                  |  |
|------------------|---|------------------|--|
| 10月<br>9日<br>月曜  | <b>スポーツの日</b><br><br>エネルギー 370 Kcal タンパク質 14.4g 脂質 18.8g | 10月<br>16日<br>月曜 | <b>ハムカツ(粒マスタード)</b><br>山菜スパゲッティ 肉じゃが 菜の花と蒲鉾の浸し<br>鶏団子の甘煮<br>エネルギー 405 Kcal タンパク質 15.3g 脂質 22.1g      |
| 10月<br>10日<br>火曜 | <b>アジフライ</b><br>ペンネサラダ 牛蒡とちくわの炒り煮 小松菜のお浸し<br>揚げたこ焼き<br>エネルギー 370 Kcal タンパク質 14.4g 脂質 18.8g  | 10月<br>17日<br>火曜 | <b>揚げ出し豆腐きのこあんかけ</b><br>鯖の梅しそフライ 千切り大根煮つけ カニカマ酢<br>海老つみれ<br>エネルギー 397 Kcal タンパク質 12.2g 脂質 24.5g      |
| 10月<br>11日<br>水曜 | <b>鶏団子の酢豚風</b><br>潮の香エビのリカツ 細切り昆布炒め煮 なます<br>大学イモ<br>エネルギー 322 Kcal タンパク質 9.9g 脂質 13.9g  | 10月<br>18日<br>水曜 | <b>チーズメンチカツ</b><br>ペンネとハムのソテー ひじき炒り煮 青梗菜とコーンのあえもの<br>一口ガンの含め煮<br>エネルギー 326 Kcal タンパク質 12.4g 脂質 18.1g |
| 10月<br>12日<br>木曜 | <b>鶏むね天ぷらの甘酢あんかけ</b><br>星型コロッケ 春雨中華炒め 大豆とチーズのサラダ<br>こんにやく煮<br>エネルギー 422 Kcal タンパク質 13.7g 脂質 25.0g   | 10月<br>19日<br>木曜 | <b>あげ鱈の南蛮漬け</b><br>ブロッコリー和風あえ 大豆と蓮根の旨煮 大根のサウザンあえ<br>ちくわ煮<br>エネルギー 346 Kcal タンパク質 19.2g 脂質 16.6g      |
| 10月<br>13日<br>金曜 | <b>ロースとんかつのテミソースかけ</b><br>鶏と白菜のクリーム煮 千切り大根サラダ 高野含め煮<br>エネルギー 554 Kcal タンパク質 22.1g 脂質 39.6g  | 10月<br>20日<br>金曜 | <b>チキンカツ卵とじ</b><br>金平ごぼう マカロニチーズサラダ あげ茄子の生姜煮<br>エネルギー 392 Kcal タンパク質 19.7g 脂質 16.3g                  |
| 10月<br>14日<br>土曜 | <b>ジュシーハンバーグ(トマトソース)</b><br>ブロッコリー菜種あえ 大根の炒り煮 白菜ゆかりあえ<br>おさつコロッケ<br>エネルギー 290 Kcal タンパク質 13.6g 脂質 13.8g                                   | 10月<br>21日<br>土曜 | <b>蒸し餃子と春巻き</b><br>蓮根とこんにやくのごった煮 キャベツの梅サラダ 煮豆<br>エネルギー 312 Kcal タンパク質 9.5g 脂質 13.0g                  |

<食卓にかかせない一品 もっと知りたい! みそ汁> ごはんとみそ汁はすばらしいコンビ! 白いごはんの横に欠かせないみそ汁。一緒にいただくと美味しいだけでなく、栄養面でもベストバランスになります。大根や人参、しめじや豚バラ肉などを入れた具だくさんのみそ汁は、それだけでも栄養たっぷりです。ごはん(茶碗約1杯・140g)と組み合わせると炭水化物も加わるので、さらにバランスが良い食事になります。また、みそ汁の仕上げにきざみねぎやしょうが、唐辛子などを少量加えることで、味の変化だけでなく、血行促進、冷え性などの効果も期待できます。みそ汁は、日本で生まれた素晴らしい基本色。冷蔵庫にある余りものなど何でも具になるうえに、栄養のバランスもとれているので、忙しい人々の味方です。



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。