



× ニ ュ ー



12月4日～12月16日

Tel:0743-64-3001

12月 4日 月曜	自身フライ (タルタルソース) 法蓮草ごまあえ 千切り大根煮つけ マカロニサラダ タレ付き肉団子 エネルギー 322 Kcal タンパク質 14.2 g 脂質 14.5 g	12月 11日 月曜	オムレツデミソース ベーコンクリームコロッケ ひじきの煮物 小松菜酢味噌あえ 一口ガコモ煮つけ エネルギー 296 Kcal タンパク質 11.6 g 脂質 15.5 g
12月 5日 火曜	洋食屋さんのデミグラスコロッケ 牛蒡のごま味噌炒め 青梗菜とえのきのあえもの ちくわ煮つけ エネルギー 314 Kcal タンパク質 6.8 g 脂質 16.0 g	12月 12日 火曜	ヒレカツ (2枚) 高野の卵とじ コーンサラダ のり佃煮 エネルギー 462 Kcal タンパク質 25.8 g 脂質 28.1 g
12月 6日 水曜	ローズとんかつの玉子あんかけ ペンネサラダ フロッキーのピーナッツあえ 小芋煮つけ エネルギー 537 Kcal タンパク質 24.3 g 脂質 36.1 g	12月 13日 水曜	ネギ塩鶏カツ カニ風味焼売 大豆煮(昆布入り) 白菜ごまあえ ちくわ煮 エネルギー 352 Kcal タンパク質 14.5 g 脂質 15.9 g
12月 7日 木曜	麻婆豆腐 野菜コロッケ 彩り野菜平焼き玉子 キャベツのフレンチあえ 野菜入りボール エネルギー 314 Kcal タンパク質 11.0 g 脂質 18.2 g	12月 14日 木曜	磯辺ささみフライ ペンネサラダ じゃが芋磯煮 青梗菜お浸し ミニゼリー エネルギー 262 Kcal タンパク質 7.7 g 脂質 11.1 g
12月 8日 金曜	サクッとカニクリームコロッケ ちくわの磯辺あげ 山菜スパ なます 南瓜甘煮 エネルギー 276 Kcal タンパク質 6.3 g 脂質 10.7 g	12月 15日 金曜	ホキフライ (トマトソース) カリフラワーフレンチサラダ 鶏肉と根菜の旨煮 小松菜の土佐あえ 高野含め煮 エネルギー 347 Kcal タンパク質 17.6 g 脂質 17.4 g
12月 9日 土曜	焼きそば イカフライ 若竹煮 オクラとモヤシのあえもの 高野含め煮 エネルギー 363 Kcal タンパク質 14.2 g 脂質 17.8 g	12月 16日 土曜	厚切りハムステーキ (ケチャップ) 野菜コロッケ 大根の田舎煮 法蓮草とエノキのみりんあえ 煮豆 エネルギー 305 Kcal タンパク質 12.7 g 脂質 13.7 g

<旬の食材> 白菜 ビタミンCが豊富。カルシウムや鉄、塩分を体外に排出して血圧を下げるカリウムも含まれている。大根 根にはビタミンCやカリウム、でんぷんの消化・吸収を助ける消化酵素のアミラーゼが含まれている。葉にはβ-カロチン、カルシウム、鉄が豊富で、ビタミンCも根の4倍以上。人参 豊富なβ-カロチンは体内でビタミンAに変わり、病気への抵抗力を高め、細胞を悪性化させる活性酸素を抑制する。脂溶性なので油炒めやごまあえにすると吸収が効率的。わかさぎ 丸ごと食べられる小魚なので、カルシウムやマグネシウム、亜鉛などのミネラルを摂取できる。マグネシウムには、心疾患の予防や、神経の興奮を抑える効果がある。ぶり 血液をサラサラにしたり悪玉コレステロールを減らしたりする、DHA・EPA・オレイン酸が豊富。



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。