

4月

メニュー



4月8日~4月20日

Tel:0743-64-3001

| | |
|----|---------------------------------------|
| 4月 | 海老かつ |
| 8日 | ミートソース春巻き チャプチェ風 ブロccoliー浸し 小芋煮 |
| 月曜 | エネルギー 304 Kcal タンパク質 10.7 g 脂質 14.4 g |

| | |
|-----|---------------------------------------|
| 4月 | ジャンボイカフライ |
| 15日 | 根菜ピリ辛煮 マカロニサラダ ミニ海苔 |
| 月曜 | エネルギー 385 Kcal タンパク質 15.6 g 脂質 16.5 g |

| | |
|----|---------------------------------------|
| 4月 | 鶏天ぷらの甘酢あんかけ |
| 9日 | 法蓮草海苔あえ 細切り昆布炒め煮 カリフラワーサラダ 一口ガンモ煮 |
| 火曜 | エネルギー 262 Kcal タンパク質 11.2 g 脂質 12.5 g |

| | |
|-----|--|
| 4月 | ごま味噌チキンカツ |
| 16日 | 法蓮草ピーナッツあえ 鶏とペンネのケチャップ炒め 菜の花とモヤシの辛子あえ 高野含め煮 |
| 火曜 | エネルギー 298 Kcal タンパク質 15.1 g 脂質 15.5 g |

| | |
|-----|---------------------------------------|
| 4月 | ヒレカツ |
| 10日 | 山菜スパ 金平ごぼう モヤシのナムル ミニゼリー |
| 水曜 | エネルギー 342 Kcal タンパク質 12.4 g 脂質 21.3 g |

| | |
|-----|---------------------------------------|
| 4月 | メンチカツ |
| 17日 | タレ付き肉団子 千切り大根煮つけ 胡瓜とわかめの酢の物 こんにやく煮 |
| 水曜 | エネルギー 355 Kcal タンパク質 9.3 g 脂質 18.8 g |

| | |
|-----|---------------------------------------|
| 4月 | ハムポテトサラダフライ |
| 11日 | ペンネサラダ ひじきの炒り煮 大根サラダ こんにやく味噌煮 |
| 木曜 | エネルギー 331 Kcal タンパク質 10.0 g 脂質 15.8 g |

| | |
|-----|--------------------------------------|
| 4月 | じゃがマガオムレツ (ケチャップ) |
| 18日 | 大豆の旨煮 カリフラワーの酢の物 コンソメパンチ味(ミニコロック) |
| 木曜 | エネルギー 298 Kcal タンパク質 9.7 g 脂質 11.4 g |

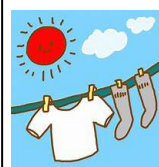
| | |
|-----|---------------------------------------|
| 4月 | 鶏モモ竜田揚げ (タルタルソース) |
| 12日 | 高野あられ煮 小松菜ごまあえ 煮豆 |
| 金曜 | エネルギー 485 Kcal タンパク質 26.3 g 脂質 30.3 g |

| | |
|-----|---------------------------------------|
| 4月 | 白身フライ (タルタルつき) |
| 19日 | ブロッコリーサラダ ひじきの炒り煮 キャベツサラダ ちくわ煮 |
| 金曜 | エネルギー 311 Kcal タンパク質 12.5 g 脂質 16.0 g |

| | |
|-----|---------------------------------------|
| 4月 | ケチャップハンバーグ |
| 13日 | 五目大豆煮 キャベツとコーンのサラダ フルーツ缶 |
| 土曜 | エネルギー 338 Kcal タンパク質 16.0 g 脂質 15.2 g |

| | |
|-----|---------------------------------------|
| 4月 | ヒレカツデミソース |
| 20日 | ペンネサラダ 若竹煮 小松菜のお浸し 大根煮つけ |
| 土曜 | エネルギー 361 Kcal タンパク質 14.9 g 脂質 20.8 g |

<新玉葱で疲労回復> 常備野菜の定番、玉葱。玉葱に含まれる硫化アリルには疲労回復を助ける働きがあります。しかも旬の新玉葱なら、水にさらさず生でも食べやすいので、さらに効率よく硫化アリルを摂取できます。新玉葱をおいしく賢く食べるコツ 1. 水にさらさず食べると、硫化アリルが無駄なくとれる! 2. 空気に触れさせると硫化アリルの働きがアップする。 3. 料理によって切り方を変えて違った食感を楽しむ。 4. 煮汁ごと食べれば、細かく切ってもOK。疲労回復を助ける食材 硫化アリルと組み合わせたい、ビタミンB1が豊富な食品例です。豚肉、豚肉加工品・うなぎ・辛子明太子(魚卵類にもビタミンB1が多く含まれる)・紅サケ・レバー(高たんぱくでビタミン類のほか、鉄分も多い)・胚芽米、玄米(胚芽米で精白米の約3倍、玄米で約5倍のビタミンB1を含む。)・大豆、大豆製品



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。