

4月

メニュー



4月22日~5月4日

Tel:0743-64-3001

4月 22日 月曜	のり塩チキンカツ 明太スパ ブロッコリーサラダ 蓮根甘辛炒め 肉シューマイ エネルギー 349 Kcal タンパク質 12.0 g 脂質 18.2 g	4月 29日 月曜	昭和の日  エネルギー Kcal タンパク質 g 脂質 g
4月 23日 火曜	牛肉コロッケ 金平ごぼう 春雨酢 花さつま煮 エネルギー 353 Kcal タンパク質 8.2 g 脂質 16.8 g	4月 30日 火曜	海老かつ 法蓮草平焼き玉子 千切り大根煮つけ 小松菜あえもの おつまみボール(チーズ入り) エネルギー 346 Kcal タンパク質 13.9 g 脂質 18.1 g
4月 24日 水曜	デミソースハンバーグ イカ磯辺ドーナツフライ ペンネサラダ サンドごまあえ エネルギー 345 Kcal タンパク質 18.4 g 脂質 18.9 g	5月 1日 水曜	もちさくポテト ペンネサラダ ひじき大豆 モヤシ酢の物 揚げシューマイ エネルギー 366 Kcal タンパク質 12.8 g 脂質 16.6 g
4月 25日 木曜	あげ花型お好み焼き アジの天ぷら 大根とあげの田舎煮 法蓮草とかまぼこのあえもの こんにやくピリ辛煮 エネルギー 420 Kcal タンパク質 24.5 g 脂質 29.0 g	5月 2日 木曜	厚切りチキンカツ ブロッコリーおかかあえ 大根金平 わかめの酢の物 花さつま煮 エネルギー 275 Kcal タンパク質 13.0 g 脂質 12.0 g
4月 26日 金曜	ハムポテトサラダフライ 五目大豆煮 ごぼうサラダ ちくわ煮つけ エネルギー 352 Kcal タンパク質 13.3 g 脂質 15.6 g	5月 3日 金曜	憲法記念日  エネルギー Kcal タンパク質 g 脂質 g
4月 27日 土曜	オムレツデミソース 茄子のはさみ揚げ 肉じゃが オクラとモヤシのあえもの ミニ海苔 エネルギー 269 Kcal タンパク質 12.8 g 脂質 12.6 g	5月 4日 土曜	みどりの日  エネルギー Kcal タンパク質 g 脂質 g

さつま芋 利点 さつま芋はビタミンA欠乏症の予防に効果的です。それらは肝臓でビタミンAに変換される高レベルのベータカロテンを含んでいます。ビタミンAは体内の感染症と戦うのに役立ちます。さつま芋は糖尿病の管役立ちます。それらは低グリセミック食品であると考えられています、それは彼らがゆっくりと血流に糖を放出することを意味し、それは体内の血糖値を制御するのを助けます。さつま芋はストレス管理に役立ち、ストレスや不安を軽減するのに役立つマグネシウムを大量に含んでいます。さつま芋には強力な抗炎症作用をビタミンが大量に含まれています。それらは体内の炎症反応を減らすのを助けるコリンを含んでいます。



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。