



7月1日~7月13日

Tel:0743-64-3001

7月 1日 月曜	<b>コーンたっぷりフライ</b> スパナポリタン 蓮根と昆布の炒め煮 小松菜と白菜のナムル 平天煮つけ エネルギー 391 Kcal タンパク質 9.4 脂質 17.6 g	7月 8日 月曜	<b>ウインターカツ(BBQソース味)</b> マカロニサラダ 金平ごぼう 青梗菜とエノキのあえもの 玉子ロール エネルギー 325 Kcal タンパク質 9.2 脂質 15.6 g
7月 2日 火曜	<b>ハムカツ</b> 豚肉と大根のどて煮風 春雨中華 ミニゼリー エネルギー 456 Kcal タンパク質 14.6 脂質 28.3 g	7月 9日 火曜	<b>ハムマヨサラダフライ</b> 大判キャベツ焼き 大豆五目煮 もやしとカニカマ酢 こんにやく煮 エネルギー 294 Kcal タンパク質 12.7 脂質 12.6 g
7月 3日 水曜	<b>豆腐ハンバーグきのこあん</b> ごぼうと竹輪の炒り煮 ブロッコリー大徳寺あえ あげシューマイ エネルギー 327 Kcal タンパク質 11.9 脂質 18.8 g	7月 10日 水曜	<b>7種のスパイスカレーロール</b> 八宝菜 わかめとちくわの酢の物 タレ付き肉団子 エネルギー 277 Kcal タンパク質 9.2 脂質 14.0 g
7月 4日 木曜	<b>COCO壱番カレーコロケ</b> 法蓮草ベーコンオムレツ 枝豆とひじきの炒り煮 キャベツサラダ フライドポテト エネルギー 307 Kcal タンパク質 7.9 脂質 16.6 g	7月 11日 木曜	<b>ポテトベーンカツ</b> プレーンオムレツ 高野と山菜煮 キャベツサラダ 里芋煮っころがし エネルギー 418 Kcal タンパク質 16.3 脂質 24.2 g
7月 5日 金曜	<b>かに玉あんかけ</b> ヒレカツ 切り干し大根煮つけ 小松菜ごまあえ のり佃煮 エネルギー 338 Kcal タンパク質 14.5 脂質 20.7 g	7月 12日 金曜	<b>鶏モモからあげ甘酢あんかけ</b> ペンネサラダ 蓮根おかか炒め 花型さつま エネルギー 490 Kcal タンパク質 26.1 脂質 27.0 g
7月 6日 土曜	<b>白身フライトマトソース</b> 肉じゃが ペンネサラダ なます 肉団子煮 エネルギー 432 Kcal タンパク質 15.0 脂質 21.4 g	7月 13日 土曜	<b>焼き栗コロケ</b> 焼きうどん わかめと玉ねぎの蒲鉾煮 白菜お浸し フルーツ エネルギー 294 Kcal タンパク質 8.5 脂質 11.8 g

<暮らしの一口メモ> 青じそで夏を元気に乗り切る 爽やかな香りとともに、美しい緑色で夏の食卓を彩る青じそ。冷ややっこの組み合わせは、夏の楽しみのひとつです。ビタミンやミネラルが豊富なうえに、ペリルデヒドという芳香成分には強い防腐作用があります。夏の食中毒を防ぐためにも、青じそを積極的に使しましょう。

<旬の食材> ゴーヤ(苦瓜) 独特の苦みが特徴。ビタミンCやベータカロテン、ミネラルが豊富。炒めものが一般的だが、煮もの、揚げもの、あえ物など調理法はさまざま。果皮の色が均一で、こぶがつぶれず、変色していないものを選ぶ。李(すもも) プラムとも呼ぶ。果肉は多汁で甘酸っぱく、完熟すると柔らかくなる。リンゴ酸やクエン酸を含むので、夏場の疲労回復に効果がある。大石早生やソルダムなどの品種が有名。



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。