



メニュー



7月29日～8月10日

Tel: 0743-64-3001

| | | | |
|-----------------|--|-----------------|--|
| 7月 29日 月曜 | 白身フライ (タルタルソース) マカロニサラダ ひじき炒め 青梗菜のおかか和え 豆乳ふんわりかぼちゃ エネルギー 358 Kcal タンパク質 13.6 g 脂質 20.1 g | 8月 5日 月曜 | 7種の具材春巻き 山菜スパ 重根と昆布の炒め煮 カリフラワー甘酢あえ 姫高野含め煮 エネルギー 233 Kcal タンパク質 7.9 g 脂質 8.5 g |
| 7月 30日 火曜 | デミソースハンバーグ ブロッコリー辛子あえ 大根ピリ辛炒り煮 ほくほくコロッケ あげ焼売 エネルギー 323 Kcal タンパク質 11.5 g 脂質 18.9 g | 8月 6日 火曜 | 鶏からあげタルタルソースかけ マカロニサラダ 菜の花辛子あえ ちくわ煮つけ エネルギー 338 Kcal タンパク質 18.5 g 脂質 18.7 g |
| 7月 31日 水曜 | エビフライ オムレツ(ケチャップ) 高野のあられ煮 胡瓜とわかめの酢の物 肉団子煮 エネルギー 270 Kcal タンパク質 12.2 g 脂質 11.5 g | 8月 7日 水曜 | いかとオクラの彩りカツ 三角エビ入り春巻き 大根炒り煮 青梗菜とあげのお浸し 一口カンモ煮 エネルギー 249 Kcal タンパク質 8.6 g 脂質 14.5 g |
| 8月 1日 木曜 | ベーコンキャベツカツ ペンネサラダ 根菜ピリ辛煮 もやしのナムル 野菜天 エネルギー 333 Kcal タンパク質 10.8 g 脂質 17.4 g | 8月 8日 木曜 | 甘鯛の天ぷら (きのこあんかけ) ビーフシチューコロッケ 春雨の蒲鉾炒め ブロッコリーカニあえ のり佃煮 エネルギー 287 Kcal タンパク質 13.5 g 脂質 12.4 g |
| 8月 2日 金曜 | 焼きそば あげ花型お好み焼き 大豆の旨煮 なます こんにやくピリ辛煮 エネルギー 321 Kcal タンパク質 10.8 g 脂質 13.5 g | 8月 9日 金曜 | サバ大葉フライ ペンネサラダ ひじきと鶏肉の煮物 小松菜あえもの チキンナゲット エネルギー 347 Kcal タンパク質 14.5 g 脂質 20.2 g |
| 8月 3日 土曜 | 肉厚アジフライ (タルタルソース) 千切り大根煮つけ 小松菜あえもの 玉子ロール エネルギー 287 Kcal タンパク質 12.8 g 脂質 13.9 g | 8月 10日 土曜 | 海老かつ 鶏団子煮 蓮根金平風 なます 煮豆 エネルギー 328 Kcal タンパク質 12.9 g 脂質 12.9 g |

＜猛暑から身を守る＞真夏に気をつけたい 脳梗塞、心筋梗塞 脳梗塞や心筋梗塞は、血管が詰まって起こる病気です。特に、汗をかく暑い夏に水分の補給が不足すると、血液の流れが悪くなり、血管が詰まりやすくなります。こうした症状を防ぐ最大のポイントは、普段から食べ過ぎや運動不足に注意し、「動脈硬化」を防ぐこと。そのためにも、食事量だけでなく、脂質や塩分を摂りすぎないようにし、カリウム、ビタミンが不足しないように気をつけたいものです。野菜は水分が豊富で、また、カリウムやビタミンの優れた供給源です。十分に摂取することで動脈硬化の予防効果が期待できます。出盛り期には、鮮度や栄養価が高く、おいしい野菜が安価に入手できます。特に夏は種類が豊富。毎日の食卓に、たっぷりの野菜料理を取り入れましょう。

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。

