



9月9日~9月21日

Tel:0743-64-3001

9月 9日 月曜	博多明太入りサラダコロッケ 海鮮チヂミ(いか) 豆腐チャンプル 春雨サラダ ピリ辛ごぼう入りさつま	エネルギー 387 Kcal タンパク質 12.9 g 脂質 23.8 g	9月 16日 月曜	敬老の日 	エネルギー タンパク質 脂質
9月 10日 火曜	パッと7種の具材春巻き ペンネサラダ 蓮根と筍の金平 青梗菜辛子あえ 高野煮	エネルギー 247 Kcal タンパク質 9.7 g 脂質 9.4 g	9月 17日 火曜	天津甘栗コロッケ スパゲッティサラダ 中華サラダ(カニカマ) 鶏肉団子煮	エネルギー 333 Kcal タンパク質 10.9 g 脂質 15.3 g
9月 11日 水曜	3種のチーズ入りかぼちゃの包みあげ 京都九条ネギオムレツ 千切り大根煮つけ わかめ酢 わんにゃんゼリー	エネルギー 261 Kcal タンパク質 6.9 g 脂質 11.8 g	9月 18日 水曜	豆腐の磯辺あげ (和風あんかけ) いか天ぷら ちくわと蓮根の金平 もやしのナムル たつぷり蓮根天	エネルギー 362 Kcal タンパク質 9.9 g 脂質 21.5 g
9月 12日 木曜	照焼きハンバーグ ミートスパ ごぼうの甘辛煮 ブロッコリー和風あえ 紫芋コロッケ	エネルギー 360 Kcal タンパク質 16.3 g 脂質 16.5 g	9月 19日 木曜	バーグピカタ (ケチャップ) 五目大豆煮 蓮根カレーフライ 青梗菜海苔あえ	エネルギー 310 Kcal タンパク質 12.9 g 脂質 14.0 g
9月 13日 金曜	肉厚アジフライ (タルタルソース) ひじき大豆 小松菜辛子あえ こんにゃく煮	エネルギー 324 Kcal タンパク質 14.8 g 脂質 17.0 g	9月 20日 金曜	鶏からあげの甘酢あんかけ 根菜の甘辛炒り煮 カリフラワー甘酢あえ のり佃煮	エネルギー 356 Kcal タンパク質 22.8 g 脂質 18.3 g
9月 14日 土曜	焼きうどん キャベツ焼き 高野のあられ煮 菜の花とモヤシのナムル 大学いも	エネルギー 300 Kcal タンパク質 12.9 g 脂質 14.0 g	9月 21日 土曜	あげ出し豆腐のきのこあんかけ コーンたつぷりフライ 細切り昆布炒め煮 菜の花のあえもの 煮豆	エネルギー 318 Kcal タンパク質 8.3 g 脂質 15.6 g

しっかり食べて風邪に勝つ(疲れがたまっている、寝不足気味、忙しくて食事がおろそかになっている、こんな時に風邪をひきやすいと思いませんか？ 風邪退治の決め手は毎日の食事から。しっかり食べて体力をつけておきましょう) 3色揃えてバランスをとる(赤色のもの)肉・魚・卵・大豆製品⇒血や肉を作る(黄色のもの)ご飯・パン・麺・芋類油・砂糖⇒エネルギー、体温のもとになる(緑色のもの)野菜・果物⇒体の調子を整える 風邪をひいてしまったら(水分の補給)発熱で汗をかいた補充や粘膜の乾燥を防ぎます。(体を温める)温かくて汁気の多い料理や、体を温める働きのある生姜・葱・にんにくを使った料理が良いでしょう。(喉ごしのよいもの)喉の粘膜が荒れている時は味の濃いもの、熱いもの、固いものは控えましょう。(消化のよいもの)脂質の多い食品は控えめに野菜は加熱して

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。

