



メニュー



11月4日～11月16日

Tel:0743-64-3001

11月 4日 月曜	文化の日（振替休日）  エネルギー Kcal タンパク質 脂質 g	11月 11日 月曜	野菜コロッケ マカロニナポリタン ひじきの炒り煮 キャベツとハムのサラダ 肉シューマイ(チリ味) エネルギー 310 Kcal タンパク 8.6 g 脂質 14.3 g
11月 5日 火曜	イカ磯辺フライ あげ肉焼売 鶏肉と根菜の旨煮 大根サラダ 磯辺さつま エネルギー 290 Kcal タンパク質 13.3 g 脂質 16.0 g	11月 12日 火曜	アジフライ（タルタルソース） 大根の田舎煮 小松菜辛子あえ 一口カンモ煮 エネルギー 306 Kcal タンパク質 11.3 g 脂質 16.1 g
11月 6日 水曜	ハムカツ（トンカツソース） きのコスパ 千切り大根煮つけ 法蓮草ピリ辛あえ 揚げたこ焼き エネルギー 341 Kcal タンパク質 10.4 g 脂質 16.8 g	11月 13日 水曜	ハンバーグデミソース（キャロット） 高野豆腐の昆布煮 カルフォルニアサラダ こんにやく煮 エネルギー 357 Kcal タンパク質 18.3 g 脂質 15.8 g
11月 7日 木曜	あおさ香る筍入りメンチカツ かぼちゃ天ぷら 大豆煮 春雨の酢の物 わんにゃんゼリー エネルギー 380 Kcal タンパク質 12.2 g 脂質 18.9 g	11月 14日 木曜	すき焼き風コロッケ（トンカツソース） 鶏とごぼうの炒め煮 もやしのナムル 三種の根菜天 エネルギー 307 Kcal タンパク質 9.1 g 脂質 15.0 g
11月 8日 金曜	鶏天ぷら あげ焼売 ペンネサラダ ごぼうとツナの金平風 小松菜土佐あえ 大学いも 大学いも エネルギー 458 Kcal タンパク質 13.4 g 脂質 29.1 g	11月 15日 金曜	オムレットマトソースかけ いかリングフライ 大豆の旨煮 三色なます なめ茸パック エネルギー 204 Kcal タンパク 14.7 g 脂質 7.0 g
11月 9日 土曜	海老フライ オムレットデミソース 大根田舎煮 キャベツのサラダ 高野含め煮 エネルギー 306 Kcal タンパク 15.2 g 脂質 17.4 g	11月 16日 土曜	やわらかとんかつ玉子あんかけ チャプチェ風 カリフラワーピーナッツあえ 季節の野菜枝豆天 エネルギー 412 Kcal タンパク 20.2 g 脂質 25.1 g

<暮らしの一コマ> ☆青菜をきれいにゆでは 野菜の緑色のもとである色素（クロロフィル）は水に溶けにくいので、青菜を水にさらすだけでは色落ちしません。しかし、長く加熱すると褐色になる性質があります。塩には、クロロフィルを安定させる働きがあり、ゆでるときに加えると青菜がみずみずしく色よくゆであがるのです。☆じゃが芋の発芽を防ぐ果物 多くの家庭で常備されるじゃが芋。気が付くと芽が出ていた、ということはありませんか。じゃが芋は低温に弱いので冷蔵庫には入れず、風通しの良い涼しい場所で保存。その際、りんごと一緒に入れておきましょう。りんごが発する成分（エチレングス）が、じゃが芋の発芽を防ぎます。

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。

