



# メニュー



## 11月18日～11月30日

Tel:0743-64-3001

11月 18日 月曜	<h3>サーモンタルタルカツ</h3> <p>ペンネソテー 千切り大根煮 キャベツの中華サラダ 肉シューマイ</p> <p>エネルギー 438 Kcal タンパク質 13.3 g 脂質 24.2 g</p>	11月 25日 月曜	<h3>二層の明太子入りコロッケ</h3> <p>鶏とペンネのケチャップ炒め 高野のあられ煮 法蓮草ツナあえ 季節の野菜かぼちゃ天</p> <p>エネルギー 283 Kcal タンパク 12.3 g 脂質 13.4 g</p>
11月 19日 火曜	<h3>チキンカツ</h3> <p>ミニかに玉 ひじきの炒り煮 三度豆ごまあえ ガンモ煮</p> <p>エネルギー 351 Kcal タンパク質 19.2 g 脂質 24.0 g</p>	11月 26日 火曜	<h3>のり塩チキンカツ</h3> <p>ちくわ磯辺あげ ひじき煮 ブロッコリーの葉種あえ 一口ガンモ煮</p> <p>エネルギー 346 Kcal タンパク質 20.0 g 脂質 20.9 g</p>
11月 20日 水曜	<h3>肉団子の酢豚風</h3> <p>大葉香るサクサク春巻き 根菜の甘辛煮 小松菜お浸し イカフリッター</p> <p>エネルギー 298 Kcal タンパク質 11.2 g 脂質 14.3 g</p>	11月 27日 水曜	<h3>ミートオムレツ</h3> <p>明太サラダ 大豆と蓮根の旨煮 青梗菜お浸し こんにやく煮</p> <p>エネルギー 222 Kcal タンパク質 11.0 g 脂質 6.2 g</p>
11月 21日 木曜	<h3>のり塩風味ハムクランチかつ</h3> <p>山菜スパ 金平ごぼう 白菜土佐あえ なめ茸パック</p> <p>エネルギー 295 Kcal タンパク質 11.0 g 脂質 13.4 g</p>	11月 28日 木曜	<h3>とんかつデミグラソースかけ</h3> <p>刻み昆布の煮物 三度豆のピーナッツあえ 大学いも</p> <p>エネルギー 436 Kcal タンパク質 16.0 g 脂質 30.6 g</p>
11月 22日 金曜	<h3>チーズメンチカツ</h3> <p>マカロニサラダ 大豆のケチャップ煮 オクラとモヤシのあえもの ミニ海苔</p> <p>エネルギー 365 Kcal タンパク質 15.9 g 脂質 17.7 g</p>	11月 29日 金曜	<h3>子持ちししゃもフライ (2尾)</h3> <p>山芋焼き 大根炒り煮 小松菜アーモンド ちくわ煮</p> <p>エネルギー 228 Kcal タンパク 10.6 g 脂質 9.5 g</p>
11月 23日 土曜	<h3>勤労感謝の日</h3>  <p>エネルギー Kcal タンパク 脂質 g</p>	11月 30日 土曜	<h3>牛肉コロッケ</h3> <p>スパソテー 若竹煮 白菜とカマボコの土佐あえ 鶏団子甘煮</p> <p>エネルギー 364 Kcal タンパク 13.0 g 脂質 16.4 g</p>

<暮らしの一口メモ> 青菜をきれいにゆでるには 野菜の緑色のもとである色素(クロロフィル)は水にとけにくい  
ため、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。  
<旬の野菜> えのき茸 きの中では、ビタミンB1が多い。ほかにも、B2、ナイアシンなどビタミンB群に富む。  
古くなると茶褐色になり、柔らかくなるので早めに使いきる。 いちじく 昔から消化促進、整腸などの薬効が  
重宝された。完熟後は、鮮度が1～2日で落ちるため、高い鮮度とペクチンを生かしジャムなどで保存するとよい。

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。

