



12月2日~12月14日

Tel:0743-64-3001

| | | | |
|-----------------|---|------------------|---|
| 12月 2日 月曜 | ハムと白菜の中華フライ スパゲティサラダ 春雨の蒲鉾炒め フロッコリーピーナッツあえ 三種の根菜天 エネルギー 321 Kcal タンパク質 11.0 g 脂質 14.3 g | 12月 9日 月曜 | 白身フライ じゃが芋磯煮 スパソテー キャベツサラダ 肉団子煮 エネルギー 336 Kcal タンパク 12.4 g 脂質 14.9 g |
| 12月 3日 火曜 | 鰯フライ (タルタルソース) ひじき大豆 カリフラワー甘酢あえ カニ入りシューマイ エネルギー 321 Kcal タンパク質 16.3 g 脂質 18.3 g | 12月 10日 火曜 | かに玉あんかけ チキン南蛮 高野のあられ煮 モヤシ中華酢あえ のり佃煮 エネルギー 275 Kcal タンパク質 13.2 g 脂質 14.0 g |
| 12月 4日 水曜 | 柚子香るチキンカツ マカロニナポリタン もずくり餃子(タレ小袋) もやしと人参のナムル こんにやく煮 エネルギー 225 Kcal タンパク質 6.9 g 脂質 12.7 g | 12月 11日 水曜 | 焼きうどん 海鮮チヂミ(いか) 大豆の旨煮 小松菜のわさび醤油和え 磯辺さつま エネルギー 297 Kcal タンパク質 13.0 g 脂質 12.1 g |
| 12月 5日 木曜 | 焼きそば 7種の具材春巻き 切干大根 小松菜のごまあえ 高野煮 エネルギー 306 Kcal タンパク質 12.1 g 脂質 13.7 g | 12月 12日 木曜 | ピザ風味赤ウインナーカツ ペンネサラダ 金平ごぼう 昆布入りなます 大学いも エネルギー 370 Kcal タンパク質 9.1 g 脂質 18.0 g |
| 12月 6日 金曜 | 牛すじ入りコロケ ペンネサラダ ごぼうと竹輪の炒り煮 なます 季節の野菜かぼちゃ天 エネルギー 334 Kcal タンパク質 7.5 g 脂質 14.6 g | 12月 13日 金曜 | やわらかロースとんかつ (カレールー) 春雨炒め 法蓮草と白菜の土佐あえ こんにやく煮 エネルギー 450 Kcal タンパク 16.3 g 脂質 34.3 g |
| 12月 7日 土曜 | 鰻の中華風野菜あんかけ 細切り昆布炒め煮 青梗菜辛子あえ ちくわ煮 エネルギー 221 Kcal タンパク 11.4 g 脂質 8.1 g | 12月 14日 土曜 | あげ出し豆腐のあんかけ 野菜春巻き ひじきの炒り煮 カリフラワーごまあえ 煮豆 エネルギー 327 Kcal タンパ 9.9 g 脂質 14.4 g |

お酒を飲んだ翌朝の胃もたれ、二日酔いの際に 翌朝の朝食は 水分をたくさんとり、消化のよい炭水化物をとる 二日酔いを防ぐには お酒の席でのちょっとした注意で、二日酔いを防ぐことができます。まず、お酒は食事をしながら飲むこと。アルコールの吸収が穏やかになって、急激に酔うのを防ぐことができます。次にウーロン茶などのノンアルコール飲料や水をごまめに飲むこと。お酒ばかりを続けて飲むと、体が脱水状態になり、アルコールの分解が進みません。お酒とお酒のインターバルには水分補給忘れずに。材料2人分(柿入りヨーグルトの作り方柿1個(180g) プレーンヨーグルト2分の1カップ 作り方 柿は皮をむいてくし形に切り、電子レンジで1分加熱器にヨーグルトを入れ、柿のをせる。柿の渋み成分であるタンニンにはアルコールの分解を早める作用があります。

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。

