



メニュー



12月16日～12月28日

Tel: 0743-64-3001

12月 16日 月曜	鶏団子の酢豚風 白身フライの磯辺風 ペンネサラダ 小松菜辛子あえ 大学いも エネルギー 319 Kcal タンパク質 12.7 g 脂質 12.9 g	12月 23日 月曜	イカフライ カニ風味シューマイ ペンネサラダ 大根の甘辛すき煮 春雨中華 エネルギー 361 Kcal タンパク 12.3 g 脂質 15.8 g
12月 17日 火曜	ポークメンチカツ かに玉 千切り大根煮つけ カニとキャベツの和風サラダ 干しエビ香るキャベツ天 エネルギー 321 Kcal タンパク質 11.6 g 脂質 17.5 g	12月 24日 火曜	デミソースハンバーグ 刻み昆布の金平 星型コロッケ ブロッコリー辛子あえ エネルギー 347 Kcal タンパク質 16.2 g 脂質 18.1 g
12月 18日 水曜	野菜肉巻きフライ ブロッコリーごまあえ ひじきの煮物 マカロニサラダ わんにゃんゼリー エネルギー 273 Kcal タンパク質 10.7 g 脂質 11.5 g	12月 25日 水曜	とんかつ (トンカツソース) 高野のあられ煮 もやしのごま酢あえ こんにやく煮 エネルギー 508 Kcal タンパク質 21.5 g 脂質 38.8 g
12月 19日 木曜	子持ちししゃもフライ ペンネソテー 高野豆腐の玉子とじ なます 田楽(こんにやく) エネルギー 286 Kcal タンパク質 14.2 g 脂質 10.4 g	12月 26日 木曜	アジフライ マカロニサラダ 大豆のトマト煮込み タレ付き肉団子 磯辺さつま エネルギー 373 Kcal タンパク質 18.7 g 脂質 13.8 g
12月 20日 金曜	デミグラスコロッケ 筑前煮風 青梗菜の中華あえ 肉シューマイ エネルギー 328 Kcal タンパク質 7.1 g 脂質 17.6 g	12月 27日 金曜	チキンカツ スパソテー 千切り大根煮つけ ブロッコリーツナマヨあえ 海苔佃煮 エネルギー 386 Kcal タンパク 19.4 g 脂質 22.8 g
12月 21日 土曜	もずく入り餃子 法蓮草のごまあえ 大根ツナ煮 もやしとハムの棒棒鶏ドレあえ フルーツ エネルギー 133 Kcal タンパク 6.3 g 脂質 5.5 g	12月 28日 土曜	お正月休み エネルギー Kcal タンパ g 脂質 g

<暮らしのーロメモ> 電子レンジの掃除&脱臭法 12月は大掃除の季節。電子レンジの汚れ落としには消毒用アルコールを使うと安心。また脱臭には、まずミカンの皮を水でよく洗い、ワックスを落として水気をとり、弱レベルで4～5分加熱。するとレンジの中の臭いは消えます。これはミカンの皮に含まれる成分が臭いを包み込むため。 <旬の食材・野菜・魚介編> 人参 豊富なβ-カロチンは体内でビタミンAに変わり、病気への抵抗力を高め、細胞を悪性化させる活性酸素を抑制する。脂溶性なので油炒めやごまあえにすると吸収が効率的。 ぶり 血液をサラサラにしたり悪玉コレステロールを減らしたりする、DHA・オレイン酸が豊富。

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。



来年もよろしくお願いたします。