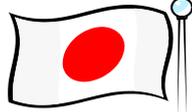


1月6日~1月18日

Tel: 0743-64-3001

1月 6日 月曜	やわらかロースとんかつ 高野あられ煮 春雨中華 小松菜辛子あえ ねり梅 エネルギー 491 Kcal タンパク質 18.9g 脂質 34.8g	1月 13日 月曜	成人の日  エネルギー タンパク 脂質 g
1月 7日 火曜	ミートオムレツ マカロニサラダ 細切り昆布炒め クリームチーズ入りつくね ブロッコリーごまあえ エネルギー 290 Kcal タンパク質 11.2g 脂質 16.5g	1月 14日 火曜	メンチカツ コーンピースオムレツ 山菜スパ 小松菜土佐あえ 根菜つみれ煮 エネルギー 328 Kcal タンパク質 11.7g 脂質 16.4g
1月 8日 水曜	枝豆コロッケ 生姜入り餃子 千切り大根煮つけ 小松菜のナムル ブラックペッパー香るキャベツ天 エネルギー 322 Kcal タンパク質 8.8g 脂質 16.3g	1月 15日 水曜	ごろごろコーンコロッケ 五宝菜 ペンネサラダ わかめ酢(カニ) あげ芋もち エネルギー 394 Kcal タンパク質 10.8g 脂質 22.2g
1月 9日 木曜	ハムポテトサラダフライ ペンネソテー ひじき炒り煮 カリフラワーごま醤油あえ ポーク焼売 エネルギー 295 Kcal タンパク質 8.3g 脂質 16.2g	1月 16日 木曜	とんかつカレーソースかけ 千切り大根煮つけ カリフラワーピーナッツあえ 一口がんも煮 エネルギー 407 Kcal タンパク質 12.5g 脂質 23.5g
1月 10日 金曜	だし香る豆腐ステーキのあんかけ ちくわの磯辺あげ 春雨炒め 菜の花のわさび和え こんにやく煮 エネルギー 299 Kcal タンパク質 9.0g 脂質 13.5g	1月 17日 金曜	野菜コロッケ オムレツ(ケチャップ) ミートペンネ 青梗菜辛子あえ 干しエビ香るキャベツ天 エネルギー 237 Kcal タンパク 7.3g 脂質 9.1g
1月 11日 土曜	肉団子と野菜の煮物 玉子ロール 蓮根の旨煮 青梗菜辛子あえ 花型さつま エネルギー 188 Kcal タンパク 11.1g 脂質 6.1g	1月 18日 土曜	鶏からあげ甘酢あんかけ 若竹煮 なます たこ焼き エネルギー 402 Kcal タンパ 21.6g 脂質 22.4g

<暮らしの一コマ> 換気扇の掃除 キッチンの換気扇についての油污を落とすには、小麦粉が役立ちます。換気扇を外したら、小麦粉を全体にまんべんなく振りかけ、数時間そのまま放置。小麦粉が油を吸い取り、汚れが浮いてくるので、いらなくなった布でふき取りましょう。湯で絞ったぬれぶきんでふけば完了です。
<旬の食材> くわい -青くわい、白くわい、吹田くわいの3種がある。茎の先に芽が見えるので「芽出たい」と正月料理に使われる。水にさらしてアク抜きが必要。もずく -沖縄で養殖が盛んに行われ、流通している多くは”おきなわもずく”。塩蔵わかめやめかぶと並び、乾燥されず流通する数少ない海藻である。ふぐ -強力な毒テトロドトキシンを持つ。低脂肪の魚の中でも、特に脂肪含有量が低い。身は固く歯ごたえがある



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。