



1月6日~1月18日

Tel: 0743-64-3001

1月 6日 月曜	<b>やわらかロースとんかつ</b> 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	<b>成人の日</b>  エネルギー タンパク 脂質 g
1月 7日 火曜	<b>ミートオムレツ</b> 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	<b>メンチカツ</b> 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	<b>枝豆コロッケ</b> 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	<b>ごろごろコーンコロッケ</b> 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	<b>ハムポテトサラダフライ</b> 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	<b>とんかつカレーソースかけ</b> 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	<b>だし香る豆腐ステーキのあんかけ</b> 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	<b>野菜コロッケ</b> 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	<b>肉団子と野菜の煮物</b> 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	<b>鶏からあげ甘酢あんかけ</b> 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。