



メニュー

1月20日~2月1日

Tel: 0743-64-3001

1月 20日 月曜	信州みそポークカツ ペンネサラダ 細切り昆布炒め煮 小松菜土佐あえ プチオムレツ エネルギー 275 Kcal タンパク質 9.3g 脂質 14.1g	1月 27日 月曜	ソーセージかつ ペンネサラダ 金平ごぼう カリフラワーと蟹の酢の物 ブラックペッパー香る玉葱天 エネルギー 343 Kcal タンパク質 9.9g 脂質 15.7g
1月 21日 火曜	デミソースハンバーグ 牛肉コロッケ 大豆煮 ブロッコリーのお浸し ミニゼリー エネルギー 344 Kcal タンパク質 15.8g 脂質 19.0g	1月 28日 火曜	ひじきと野菜の豆腐あげ和風あんかけ イカ磯辺カツ 春雨炒め 蓮根おかか炒め 海鮮イカ団子 エネルギー 343 Kcal タンパク質 15.9g 脂質 15.1g
1月 22日 水曜	だし香る豆腐ステーキのあんかけ かに風味シューマイ ひじきの煮もの もやしのナムル こんにやく煮 エネルギー 308 Kcal タンパク質 7.8g 脂質 18.1g	1月 29日 水曜	クリームチーズ入りハンバーグ 山菜スパ 高野のあられ煮 青梗菜のごまあえ ハーフオムレツ エネルギー 268 Kcal タンパク質 13.7g 脂質 12.4g
1月 23日 木曜	ミートオムレツ マカロニサラダ 照焼きハンバーグ 千切り大根煮つけ ちくわ煮つけ エネルギー 349 Kcal タンパク質 15.5g 脂質 16.7g	1月 30日 木曜	生姜入りメンチカツ ちくわの磯辺あげ 細切り昆布炒め なます こんにやく煮 エネルギー 223 Kcal タンパク質 7.6g 脂質 12.0g
1月 24日 金曜	野菜肉巻きフライ 大学いも 八宝菜 春雨酢 のり佃煮 エネルギー 275 Kcal タンパク質 9.0g 脂質 11.0g	1月 31日 金曜	チーズ餃子 ブロッコリーサウザンあえ ポークビーンズ タレ付き肉団子 あげ芋もち エネルギー 335 Kcal タンパク質 13.5g 脂質 20.4g
1月 25日 土曜	鰯の甘酢あんかけ 高野のあられ煮 青梗菜お浸し 肉団子煮 エネルギー 240 Kcal タンパク質 17.8g 脂質 9.6g	2月 1日 土曜	二層のチーズ入りコロッケ スパサラダ 根菜の甘辛煮 白菜土佐あえ 煮豆 エネルギー 313 Kcal タンパク質 8.4g 脂質 12.4g

<ほっこりみそ汁で 冬に負けない体づくり> 風邪で体調などを崩すことが多い、冬。女性にとっては、乾燥や冷えも気になる厳しい季節です。寒さが染み渡るそんな冬を、みそ汁パワーで元気に乗り切りましょう。冬の冷え性対策 飲むことでほっかほか 寒い冬に温かいものを飲むと、体の芯からほっかほかして来るのが感じられます。冬を健康的に乗り切るためには、体を冷やさない食生活がポイントです。それに、温かいみそ汁はまさに最適！さらに吸い口として七味やしょうが汁、刻みねぎなどを加えると、温め効果は倍増。毎日飲みたい食品です。 みその種類 みそは、大豆に麹を加えて発酵熟成させたもの。大きく分けて、3種類あります。(米みそ・麦みそ・豆みそ)



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。