



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 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 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 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 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。