



メニュー



Tel: 0743-64-3001

2月3日~2月15日

2月 3日 月曜	<h3>いわしフライ</h3> <p>オムレツ(ケチャップ) 大豆と昆布の煮もの もやしのごまあえ 高野含め煮</p> <p>エネルギー 334 Kcal タンパク質 20.8 g 脂質 17.0 g</p>	2月 10日 月曜	<h3>野菜コロッケ</h3> <p>ハムステーキ ごぼうの炒り煮 カリフラワーサラダ 高野含め煮</p> <p>エネルギー 355 Kcal タンパク 11.2 g 脂質 18.6 g</p>
2月 4日 火曜	<h3>焼きそば</h3> <p>チヂミ 根菜ピリ辛煮 青梗菜のピーナッツあえ 三種の根菜つみれ</p> <p>エネルギー 329 Kcal タンパク質 11.5 g 脂質 13.4 g</p>	2月 11日 火曜	<h3>建国記念の日</h3>  <p>エネルギー Kcal タンパク質 g 脂質 g</p>
2月 5日 水曜	<h3>白身フライトマトソースかけ</h3> <p>春雨サラダ ランチガンモ煮つけ のり佃煮</p> <p>エネルギー 268 Kcal タンパク質 12.6 g 脂質 11.0 g</p>	2月 12日 水曜	<h3>野菜肉巻きフライ</h3> <p>ブロッコリーごまあえ 高野のあられ煮 タレ付き肉団子 ミニゼリー</p> <p>エネルギー 267 Kcal タンパク質 15.2 g 脂質 11.6 g</p>
2月 6日 木曜	<h3>ポークカレーカツ</h3> <p>ペンネソテー ひじき煮もの チラシ蓮根の黄金酢 プチオムレツ</p> <p>エネルギー 286 Kcal タンパク質 7.8 g 脂質 12.1 g</p>	2月 13日 木曜	<h3>肉厚イカフライ</h3> <p>オムレツ(ケチャップ) 若竹煮 かに風味シューマイ 磯辺さつま煮つけ</p> <p>エネルギー 256 Kcal タンパク質 11.1 g 脂質 11.3 g</p>
2月 7日 金曜	<h3>チキンカツの親子煮</h3> <p>さつま揚げと昆布の炒り煮 小松菜辛子あえ コーン入りさつま揚げ</p> <p>エネルギー 351 Kcal タンパク質 17.0 g 脂質 18.7 g</p>	2月 14日 金曜	<h3>♡ハートコロッケ♡</h3> <p>ペンネサラダ 五目大豆煮 春雨酢 ほんの気持ちチョコ</p> <p>エネルギー 371 Kcal タンパク 13.0 g 脂質 14.9 g</p>
2月 8日 土曜	<h3>イカフライ</h3> <p>スパサラダ かぶの田舎煮 白菜土佐あえ もっちり芋もち</p> <p>エネルギー 245 Kcal タンパク 10.0 g 脂質 8.9 g</p>	2月 15日 土曜	<h3>バーグピカタ (ケチャップ)</h3> <p>お芋ちゃん 細切り昆布炒め煮 オクラ土佐あえ こんにやくピリ辛煮</p> <p>エネルギー 193 Kcal タンパ 8.2 g 脂質 8.9 g</p>

ホックリみそ汁で冬に負けない体づくり (コレステロール低下に効く 大豆パワーで健康に) みそにはいろいろな種類がありますが、どれも主原料は大豆です。大豆に含まれている、たんぱく質、食物繊維、レシチン、サポニンが、体内のコレステロールを低下させる効果があります。みそ汁をおいしく飲むことで、動脈硬化など血管の病院になりにくくなる!これは嬉しいことです。(気になる塩分対策 だしのとり方をひと工夫) 飲んだときの味から、みそ汁は塩分の多い食品と思われる方が多いはず。みそを造る際に塩は使われていますが、私たちが味噌汁からとる塩分量はさほどではありません。さらに塩分を少なくしたい場合は、だしをしっかりとるのがオススメ。だしの成分であるうまみは、塩分のとり過ぎを防いでくれます。

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。

