



メニュー



Tel: 0743-64-3001

2月3日~2月15日

2月	いわしフライ
3日	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
月曜	エネルギー 334 Kcal タンパク質 20.8 g 脂質 17.0 g

2月	野菜コロッケ
10日	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
月曜	エネルギー 355 Kcal タンパク 11.2 g 脂質 18.6 g

2月	焼きそば
4日	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
火曜	エネルギー 329 Kcal タンパク質 11.5 g 脂質 13.4 g

2月	建国記念の日
11日	
火曜	エネルギー Kcal タンパク質 g 脂質 g

2月	白身フライトマトソースかけ
5日	春雨サラダ ランチガンモ煮つけ のり佃煮
水曜	エネルギー 268 Kcal タンパク質 12.6 g 脂質 11.0 g

2月	野菜肉巻きフライ
12日	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
水曜	エネルギー 267 Kcal タンパク質 15.2 g 脂質 11.6 g

2月	ポークカレーカツ
6日	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
木曜	エネルギー 286 Kcal タンパク質 7.8 g 脂質 12.1 g

2月	肉厚イカフライ
13日	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
木曜	エネルギー 256 Kcal タンパク質 11.1 g 脂質 11.3 g

2月	チキンカツの親子煮
7日	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
金曜	エネルギー 351 Kcal タンパク質 17.0 g 脂質 18.7 g

2月	♡ハートコロッケ♡
14日	ペンネサラダ 五目大豆煮 春雨酢 ほんの気持ちチョコ
金曜	エネルギー 371 Kcal タンパク 13.0 g 脂質 14.9 g

2月	イカフライ
8日	スパサラダ かぶの田舎煮 白菜土佐あえ もっちり芋もち
土曜	エネルギー 245 Kcal タンパク 10.0 g 脂質 8.9 g

2月	バーグピカタ(ケチャップ)
15日	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
土曜	エネルギー 193 Kcal タンパ 8.2 g 脂質 8.9 g

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。

