



メニュー



2月17日~3月1日

Tel: 0743-64-3001

2月 17日 月曜	<h3>カレーラビオリ</h3> <p>山菜スパ ごぼうピリ辛炒め カリフラワーピーナッツあえ チキンナゲット</p> <p>エネルギー 336 Kcal タンパク質 11.8 g 脂質 16.2 g</p>	2月 24日 月曜	<h3>天皇誕生日(振替休日)</h3>  <p>エネルギー タンパク 脂質 g</p>
2月 18日 火曜	<h3>ハムチーカツ</h3> <p>玉子ロール 春雨のピリ辛炒め 青梗菜とあげのお浸し ミニ海苔</p> <p>エネルギー 274 Kcal タンパク質 9.0 g 脂質 13.4 g</p>	2月 25日 火曜	<h3>白身チーズ青のりフライ</h3> <p>ペンネサラダ 蓮根とひじきの炒り煮 チキンナゲット 菜の花ガンモ煮</p> <p>エネルギー 337 Kcal タンパク質 12.6 g 脂質 18.0 g</p>
2月 19日 水曜	<h3>照焼きハンバーグ</h3> <p>ヤングコーンからあげ 大豆のトマト煮込み ブロッコリーごまあえ 関西風コロッケ</p> <p>エネルギー 396 Kcal タンパク質 16.1 g 脂質 23.4 g</p>	2月 26日 水曜	<h3>紅スワイガニ入りクリーミーコロッケ</h3> <p>コーンピースオムレツ 切り干し大根煮つけ 小松菜あえもの 花こんにやく煮つけ</p> <p>エネルギー 214 Kcal タンパク質 6.4 g 脂質 7.9 g</p>
2月 20日 木曜	<h3>鰯の甘酢あんかけ</h3> <p>ペンネサラダ 蓮根の土佐煮 ピリ辛ごぼう天</p> <p>エネルギー 290 Kcal タンパク質 17.8 g 脂質 10.5 g</p>	2月 27日 木曜	<h3>茎わかめの磯風味カツ</h3> <p>スパナポリタン 豚肉の卵とじ なます 季節野菜天</p> <p>エネルギー 305 Kcal タンパク質 12.1 g 脂質 9.8 g</p>
2月 21日 金曜	<h3>ごろっとイカメンチ</h3> <p>法蓮草のみりんあえ 根菜ピリ辛煮 ランチガンモ煮つけ かに風味焼売</p> <p>エネルギー 318 Kcal タンパク質 13.6 g 脂質 14.8 g</p>	2月 28日 金曜	<h3>デミグラスハンバーグ</h3> <p>大豆煮 青梗菜とあげのお浸し 関西風野菜コロッケ</p> <p>エネルギー 436 Kcal タンパク 22.5 g 脂質 21.8 g</p>
2月 22日 土曜	<h3>サバ大葉フライ</h3> <p>里芋フライ 肉じゃが わかめ酢 煮豆</p> <p>エネルギー 458 Kcal タンパク 14.7 g 脂質 26.9 g</p>	3月 1日 土曜	<h3>焼きそば</h3> <p>野菜春巻き 高野あられ煮 枝豆とコーンの白菜サラダ フルーツ</p> <p>エネルギー 295 Kcal タンパ 11.6 g 脂質 11.5 g</p>

ほっこりみそ汁で 冬に負けない体づくり 健康維持対策 栄養素がいっぱい みそは、古くから日本人のたんぱく源でした。一汁一菜の食生活を送っていた鎌倉武士は、玄米でカロリーを、干物からカルシウムをそれぞれとり、みそ汁で栄養を補給していたそう。たんぱく質やビタミンなど、たくさんの栄養素が入っているみそ汁は、日本人の健康維持に欠かせない食品です。 胃がん予防にひと役 みそ汁を毎日食べよう 1981年に国立がんセンター研究所の平山雄博士によって、「みそ汁をたくさん飲んでる人ほど、胃がんによる死亡率が低い」という報告がされました。みそ汁を毎日飲んでいる人とまったく飲まない人を比べると、死亡率に大きな差があると日本癌学会で発表されたのです。これは男女いずれにもあてはまります。

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。

