



3月17日~3月29日

Tel: 0743-64-3001

| | | | |
|-----------------|---|-----------------|--|
| 3月 17日 月曜 | 牛肉コロッケ 三角春巻き(りんご) さつまあげと昆布の炒り煮 カリフラワーサラダ 冬瓜のコンソメ煮 エネルギー 292 Kcal タンパク質 7.8 g 脂質 18.4 g | 3月 24日 月曜 | チーズメンチカツ 法蓮草のピーナッツあ; ひじきの炒り煮 ランチガンモ煮つけ かに風味シューマイ エネルギー 369 Kcal タンパク 12.8 g 脂質 20.1 g |
| 3月 18日 火曜 | パリッと7種の具材春巻き オムレツデミソース ちくわと蓮根の金平 小松菜お浸し がんも煮 エネルギー 310 Kcal タンパク質 10.4 g 脂質 16.2 g | 3月 25日 火曜 | 肉厚イカフライ マカロニサラダ 洋風金平 春雨中華 三角こんにやく煮 エネルギー 307 Kcal タンパク質 8.3 g 脂質 15.3 g |
| 3月 19日 水曜 | 白身フライ マカロニサラダ 大豆のトマト煮込み 菜の花辛子あえ 野菜入り大豆ミートボール エネルギー 354 Kcal タンパク質 7.3 g 脂質 16.9 g | 3月 26日 水曜 | オムレツのカレーソースかけ 柚子香る鶏カツ 蓮根と昆布の炒め煮 青梗菜あえもの 花形さつま煮 エネルギー 399 Kcal タンパク質 19.0 g 脂質 22.2 g |
| 3月 20日 木曜 | 春分の日  エネルギー Kcal タンパク質 g 脂質 g | 3月 27日 木曜 | 筍のお豆腐ステーキカニあんかけ 肉シューマイ 千切り大根煮つけ ブロッコリーサウザンあえ タレ付き肉団子 エネルギー 324 Kcal タンパク質 12.6 g 脂質 16.1 g |
| 3月 21日 金曜 | 韓国風旨辛コロッケ フラワーオムレツ ごぼうの甘辛煮 わかめとカニカマの酢のもの ブラックペッパー香る玉葱天 エネルギー 234 Kcal タンパク質 7.6 g 脂質 10.2 g | 3月 28日 金曜 | サバ大葉フライ 筍とキャベツの和風春巻き 高野のあられ煮 昆布入りなます ピリ辛ごぼう煮つけ エネルギー 357 Kcal タンパク 17.5 g 脂質 23.6 g |
| 3月 22日 土曜 | ミートオムレツ (ケチャップ) コーンたっぷりフライ ペンネソテー ブロッコリーごまあえ ミニ海苔 エネルギー 238 Kcal タンパク 9.4 g 脂質 9.9 g | 3月 29日 土曜 | チキンカツの親子とじ ひじき大豆 豆乳がんも煮 小松菜お浸し エネルギー 302 Kcal タンパ 21.2 g 脂質 13.1 g |

アスパラで貧血予防 みずみずしい甘さと食感が魅力のアスパラガス。実は話題の栄養素、葉酸を多く含んでいます。この葉酸はなんと貧血予防に効果的！ 女性は大注目の葉酸パワーを紹介します。貧血に効く食材 葉酸と同様に貧血に効果的な鉄分が豊富な食材を紹介します。貝類 一貝類全般に鉄分は含まれるが、特にあさり、赤貝、かきなどに豊富。牛赤身肉 一どの肉も脂肪の多い部位に比べて、赤身に鉄分が豊富。特に牛肉に多い。レバー 鉄分の王様。たんぱく質、ビタミン類も多い。コンビーフ牛肉や馬肉を使用しているため、鉄分が多い。青菜類 法蓮草や小松菜、パセリなどに特に多い。大豆、大豆製品 一水分量の少ない大豆製品(水煮、納豆、厚揚げ、高野豆腐、きな粉など)。ひじき、切り干し大根 乾物ではこのほかに、海苔、わかめ、とろろ、昆布などにも多い。



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。