

上メニュー

3月31日～4月12日

Tel:0743-64-3001



3月 31日 月曜	パリッと7種の具材春巻き スパナポリタン風 根菜ピリ辛煮 キャベツのツナサラダ たっぷり蓮根天 エネルギー 274 Kcal タンパク質 8.8 g 脂質 9.6 g	4月 7日 月曜	ミートオムレツ(ケチャップ) 野菜コロッケ 蓮根金平 ブロッコリー土佐あえ 白花豆 エネルギー 267 Kcal タンパク 9.4 g 脂質 10.5 g
4月 1日 火曜	にしん甘酢あんかけ 蓮根肉詰めフライ 青梗菜とちくわの炒り煮 モヤシと人参のナムル 鶏団子甘煮 エネルギー 362 Kcal タンパク質 11.6 g 脂質 22.1 g	4月 8日 火曜	玉子サラダフライ タレ付き肉団子 ごぼうのごま味噌炒め 春雨中華 ピリ辛玉葱天 エネルギー 312 Kcal タンパク質 10.6 g 脂質 12.6 g
4月 2日 水曜	マヨソースハンバーグ ミニハッシュドポテト 野菜コロッケ 春雨サラダ ちくわ煮 エネルギー 592 Kcal タンパク質 14.0 g 脂質 32.5 g	4月 9日 水曜	5種のきのこ入りクリーミーコロッケ あげポーク焼売 マカロニサラダ 豚と野菜の旨煮 カリフラワーと蟹の酢のもの ミニゼリー エネルギー 317 Kcal タンパク質 10.0 g 脂質 13.7 g
4月 3日 木曜	チェダチーズフライ のり塩コーン春巻き 千切り大根煮つけ すり身入り大判ガンモ ブロッコリー土佐あえ エネルギー 277 Kcal タンパク質 10.9 g 脂質 14.1 g	4月 10日 木曜	デミソースハンバーグ ハッシュドコーン 高野のあられ煮 法蓮草ごまあえ エネルギー 352 Kcal タンパク質 18.5 g 脂質 20.4 g
4月 4日 金曜	菜の花と筍のコロッケ ペンネサラダ 大豆のトマト煮込み 小松菜ごまあえ あげたこ焼き エネルギー 372 Kcal タンパク質 2.2 g 脂質 18.8 g	4月 11日 金曜	ロースとんかつ(みそカツソース) 蓮根とひじきの炒り煮 カリフラワーの甘酢あえ 五目巾着煮つけ エネルギー 285 Kcal タンパク 10.2 g 脂質 14.9 g
4月 5日 土曜	とんかつ(トンカツソース) スパソテー さつまあげと昆布の炒り煮 スイートサラダ 高野煮 エネルギー 404 Kcal タンパク 13.8 g 脂質 18.4 g	4月 12日 土曜	いわしフライ 厚焼き玉子 春雨の中華とろみ煮 大根サラダ こんにゃく煮 エネルギー 371 Kcal タンパ 17.1 g 脂質 17.2 g

◎貧血にさく食材 葉酸と同様に貧血に効果的な鉄分が豊富な食材 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 一鉄分の王様。たんぱく質、ビタミン類も多い。コーンビーフ 一牛肉や馬肉を使用しているため、鉄分が多い。青菜類 一法蓮草や小松菜、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 一乾物ではこのほかに、のり、わかめ、とろろ昆布などにも多い。アスパラガスで貧血予防 一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!

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。

