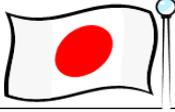
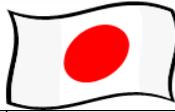


上メニュー

4月28日～5月10日

Tel:0743-64-3001



4月 28日 月曜	ウイナーBBQソースかつ マカロニサラダ 高野の卵とし 菜の花のお浸し あげたこ焼き エネルギー420 Kcal タンパク質 13.6g 脂質 25.7g	5月 5日 月曜	こどもの日  エネルギー タンパク 脂質 g
4月 29日 火曜	昭和の日  エネルギー タンパク質 脂質 g	5月 6日 火曜	振替休日  エネルギー タンパク質 g 脂質 g
4月 30日 水曜	野菜コロッケ 桜えびオムレツ 蓮根金平風 春雨ツナサラダ 煮豆 エネルギー 311 Kcal タンパク質 8.5g 脂質 11.7g	5月 7日 水曜	白身フライ オムレツデミソース 刻み昆布のカマボコ炒め マカロニサラダ 五目野菜天 エネルギー 354 Kcal タンパク質 16.8g 脂質 14.7g
5月 1日 木曜	さば磯辺フライ あげ焼売 千切り大根煮つけ カリフラワーおかかあえ ピリ辛ごぼう入りさつまあげ エネルギー 346 Kcal タンパク質 13.3g 脂質 19.8g	5月 8日 木曜	木耳入り豆腐ステーキの甘酢あんかけ チキンナゲット 切干大根煮つけ 青梗菜お浸し 煮豆 エネルギー 333 Kcal タンパク質 9.4g 脂質 17.8g
5月 2日 金曜	とんかつ スパンテー ひじき炒り煮 オクラ辛子あえ フルーツ エネルギー 351 Kcal タンパク質 11.5g 脂質 15.6g	5月 9日 金曜	ハンバーグトマトソースかけ ブロッコリー辛子あえ 大豆の旨煮 コーンコロッケ こんにゃく煮 エネルギー 347 Kcal タンパク 16.4g 脂質 18.6g
5月 3日 土曜	憲法記念日  エネルギー タンパク 脂質 g	5月 10日 土曜	チキンカツ スパサラダ 玉葱とグリーンピースの卵とし 白菜のフレンチサラダ 高野含め煮 エネルギー411 Kcal タンパ 23.7g 脂質 24.8g

豆類は、栄養バランスの良い食品である。フレッシュビーンズは、乾燥豆にはないビタミンCをとることができ、豆の種類によって差はありますが、食物繊維、鉄、ビタミンB1、B2などのビタミン類、良質のたんぱく質などを含んだ、栄養バランスの良い食品です。特に、グリーンピースやそら豆は鉄を多く含み、貧血予防の効果があります。枝豆 大豆の未熟豆で、大豆にはないビタミンCが豊富。たんぱく質や食物繊維がバランスよく含まれている。そら豆 鉄が豊富。豆類の中ではたんぱく質、糖質が多く、エネルギーは高め。さやいんげん ビタミンA・B1・Cが含まれ、フレッシュビーンズの中では低エネルギー。グリーンピース 食物繊維、ビタミンB1、鉄を多く含む。ビタミンB1は、疲労回復の効果がある。スナップえんどう さやごと食べる品種で、絹さやより糖質が多く、エネルギーが高い。



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。