



メ ニ ュー



5月12日～5月24日

Tel:0743-64-3001

5月 12日 月曜	かつカレー 蓮根とひじきの炒り煮 モヤシのナムル ちくわ煮 エネルギー 599 Kcal タンパク質 22.5 g 脂質 46.8 g	5月 19日 月曜	海老フライ(タルタルソース) 野菜コロッケ 細切り昆布炒め煮 春雨酢 高野含め煮 エネルギー 314 Kcal タンパク 9.6 g 脂質 14.6 g
5月 13日 火曜	カレー風味のベーコンサラダフライ 旨塩枝豆春巻き 筍の金平風 五目巾着煮 青梗菜辛子あえ エネルギー 327 Kcal タンパク質 8.9 g 脂質 20.8 g	5月 20日 火曜	白身フライ プレーンオムレツ ごぼうと椎茸の旨煮 菜の花とモヤシの辛子あえ 肉団子煮 エネルギー 337 Kcal タンパク質 16.1 g 脂質 14.5 g
5月 14日 水曜	ミートオムレツ スパナポリタン 高野のあられ煮 ブロッコリーごまあえ あげ焼売 エネルギー 333 Kcal タンパク質 15.8 g 脂質 15.3 g	5月 21日 水曜	チキンカツ ペンネサラダ 大豆のケチャップ煮 ブロッコリーサラダ あげ餃子 エネルギー 507 Kcal タンパク質 25.4 g 脂質 31.3 g
5月 15日 木曜	道産かぼちゃコロッケ ハムステーキ 筑前煮風 わかめ酢 ミニウインナー炒め エネルギー 395 Kcal タンパク質 9.8 g 脂質 23.6 g	5月 22日 木曜	マヨ風味のイカカツ 南瓜甘煮 ひじきの炒め煮 小松菜お浸し ブラックペッパー香る玉葱天 エネルギー 295 Kcal タンパク質 10.4 g 脂質 15.0 g
5月 16日 金曜	国産鶏のチーズチキンカツ ペンネサラダ 千切り大根煮つけ カリフラワーの甘酢生薬あえ 三種の根菜天 エネルギー 323 Kcal タンパク質 11.7 g 脂質 16.2 g	5月 23日 金曜	道産牛肉コロッケ 千切り大根煮つけ カリフラワーサラダ ランチガンモ煮つけ エネルギー 317 Kcal タンパク 9.4 g 脂質 15.5 g
5月 17日 土曜	鶏からあげ(タルタルソース) 若竹煮 菜の花土佐あえ こんにゃく煮 フルーツ エネルギー 385 Kcal タンパク 22.5 g 脂質 22.4 g	5月 24日 土曜	ミートオムレツトマトソースかけ スパソテー 高野の山菜煮 青梗菜のごまあえ チキンナゲット エネルギー 315 Kcal タンパ 15.0 g 脂質 14.1 g

<暮らしの一口メモ> 豆野菜は使いきるか冷凍保存 絹さや、スナックえんどう、グリーンピース、空豆などの豆野菜がおいしい季節。ただし、これらの豆野菜は鮮度が命。購入した分はすぐに使いきりましょう。使いきれずに保存する場合は、固めにゆでて冷凍保存すると、豆の甘みや風味が残ります。

<旬の食材> グリンピース えんどう豆の未熟な実。爽やかな香りとほのかな甘みが特徴。旬のさや入りのものは風味豊かで、冷凍や缶詰とは比べものにならない。ビタミンCと食物繊維が豊富。 日向夏 りんごをむくように薄く皮をむき、白い皮ごと食べる。しっとりふわふわな白い皮と甘酸っぱい果肉が合い、美味。ビタミンCと食物繊維が豊富。ニューサマーオレンジともいう。



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。