



6月 9日 月曜	海老フライ (タルタルソース) 野菜コロッケ 高野あられ煮 ブロッコリーピーナッツあえ 肉団子煮 エネルギー 336 Kcal タンパク質 14.2 g 脂質 16.0 g	6月 16日 月曜	イカフライ 鶏とペンネのケチャップ炒め ひじきの炒り煮 小松菜土佐あえ 冬瓜のコンソメ煮 エネルギー 273 Kcal タンパク質 12.2 g 脂質 11.5 g
6月 10日 火曜	枝豆オムレツ 青海苔入りコロッケ 大豆のケチャップ煮 カリフラワーゆかりあえ ミニ海苔 エネルギー 21.4 Kcal タンパク質 11.5 g 脂質 9.2 g	6月 17日 火曜	柚子香る鮭キャベツメンチカツ 厚焼き玉子 高野のあられ煮 わかめ酢 あげたこ焼き エネルギー 329 Kcal タンパク質 13.9 g 脂質 16.6 g
6月 11日 水曜	白身フライ (タルタルソース) 鶏の竜田揚げ 金平ごぼう わかめ酢 ランチガンモ煮つけ エネルギー 422 Kcal タンパク質 20.9 g 脂質 23.8 g	6月 18日 水曜	ソース焼きそば メンチカツ 千切り大根煮つけ モヤシナムル わんにゃんゼリー エネルギー 368 Kcal タンパク質 11.2 g 脂質 18.2 g
6月 12日 木曜	三陸産茎わかめ磯辺カツ チキンナゲット 千切り大根煮つけ 小松菜ピーナッツあえ ちくわ煮 エネルギー 282 Kcal タンパク質 8.5 g 脂質 13.3 g	6月 19日 木曜	きたあかりコロッケ 蓮根と鶏の炒り煮 なます 金山寺味噌(パック) エネルギー 277 Kcal タンパク質 7.0 g 脂質 9.9 g
6月 13日 金曜	カニクリームコロッケ あげ餃子 筑前煮風 モヤシナムル 煮豆 エネルギー 535 Kcal タンパク質 13.8 g 脂質 32.2 g	6月 20日 金曜	海老かつ 山菜スパ さつまあげと昆布の炒り煮 ブロッコリーごまあえ 鶏団子煮 エネルギー 328 Kcal タンパク質 15.9 g 脂質 15.6 g
6月 14日 土曜	野菜肉巻きフライ ブロッコリー土佐あえ 五宝菜 五目巾着煮つけ こんにゃく煮 エネルギー 297 Kcal タンパク質 14.7 g 脂質 13.1 g	6月 21日 土曜	菜の花コロッケ オムレツ(ケチャップ) 大根とあげの金平風 青梗菜とエノキのおかかあえ あげ焼売 エネルギー 323 Kcal タンパク質 9.2 g 脂質 18.1 g

食中毒を防ぐ3原則 細菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」は、細菌による食中毒を防ぐための3原則です。1・つけない(洗う一手に付着している細菌を石けんで洗い、流水ですすぐ。)(分ける一生の肉や魚と、加熱せずに食べる野菜などは分ける。)(清潔一包丁やまな板などの調理器具は洗剤で洗い、熱湯などで殺菌する。)
2・増やさない(放置しない・低温保管一生ものは作り置きしない。必要な量を購入し冷蔵庫・冷凍庫へ入れる。また、頻繁に開け閉めせず、詰め過ぎないように注意する。)
3・やっつける(中心までしっかり加熱一多くの細菌は加熱すると死滅するので、生焼けにならないよう、食品の中心まで加熱する。食中毒予防の基本は 手洗いです。手洗いで細菌やウイルスを洗い流しましょう。きれいに見えてもウイルス・細菌がついているかも?)



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。