kashibacs 検索

www.kashibacs.co.jp

KASHIBA

料理かしば メニュー

6月23日～7月5日

Tel:0743-64-3001

6月23日（月曜）国産メンチカツ

さつま芋の天ぷら　金平ごぼう　カリフラワーゆかりあえ
なめ茸（小袋）

エネルギー340Kcal　タンパク質 8.0g　脂質 19.1g

6月24日（火曜）野菜コロッケ

枝豆オムレツ　大豆と蓮根の旨煮　法蓮草ピーナッツあえ
お好み天（紅生姜）

エネルギー 244Kcal　タンパク質 10.4g　脂質 11.5g

6月25日（水曜）焼きうどん

茎わかめの磯風味カツ　若竹煮　青梗菜とあげのお浸し
高野含め煮

エネルギ 308Kcal　タンパク質12.1g　脂質 13.9g

6月26日（木曜）ソースとんかつ

マカロニナポリタン　千切り大根煮つけ　ブロッコリーの塩昆布あえ
ミニ海苔

エネルギー 271Kcal　タンパク質 9.6g　脂質 14.8g

6月27日（金曜）ジャマンポテトフライ

あげたこ焼き　八宝菜　小松菜とカマボコのお浸し
ちくわ煮

エネルギー 286Kcal　タンパク質9.8g　脂質 14.5g

6月28日（土曜）チーズ入りメンチカツ

ペンネサラダ　たけのこ金平風　キャベツと枝豆のサラダ
三種の根菜天

エネルギー 367Kcal　タンパク 12.5g　脂質 22.0g

7月1日（火曜）アジフライ（タルタルソース）

ちくわ磯辺あげ　ごぼうと竹輪の炒り煮　モヤシのごま酢あえ
三種の海藻天

エネルギー 376Kcal　タンパク質 13.9g　脂質 23.3g

7月2日（水曜）たっぷりコーンフライ

法蓮草オムレツ　若竹煮　白菜とかまぼこの土佐あえ
照焼き軟骨つくね

エネルギー 284Kcal　タンパク質 12.5g　脂質 12.9g

7月3日（木曜）ハムマヨサラダフライ

かぼちゃ天ぷら　高野と山菜煮　小松菜ごまあえ
こんにゃく煮

エネルギー 275Kcal　タンパク質 11.2g　脂質 15.4g

7月4日（金曜）牛肉コロッケ

法蓮草平焼き玉子　蓮根と昆布の炒め煮　ごぼうサラダ
花型さつま

エネルギ 412Kcal　タンパク 11.4g　脂質 27.2g

7月5日（土曜）ひれかつ

マカロニサラダ　大根の田舎煮　青梗菜とエノキのあえもの
赤ウインナー　白花豆

エネルギー418Kcal　タンパ 15.1g　脂質 25.8g

忙しい時こそ「ちょい足し」冷凍うどん　時間がない時にとっても便利な冷凍うどん。生活リズムや環境の変化が多いこの時期は、特に栄養バランスには気を遣いたいですね。 鉄分不足が気になる方にーツナ（ヘナ鉄を多く含む食材）×トマト（ビタミンC）ツナと角切りトマトのサラダうどん体内に吸収を促すビタミンCの組み合わせで鉄分を補いましょう。カルシウム不足が気になる方にー牛乳（カルシウム）×法蓮草（ビタミンK）法蓮草ミルクうどん　だしにミルクを加えるとコクがでて◎。骨にカルシウムの沈着を促すビタミンKを含む食材と合わせるのがおすすめです。食物繊維不足が気になる方にー納豆（食物繊維）×キムチ（乳酸菌）納豆キムチのっけうどん　食物繊維とそれをエサに増える乳酸菌を一緒にとるのがおすすめです。食物繊維を多く含む豆類と発酵食品は相性ばっちりです。

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。