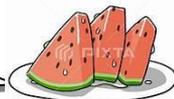




メニュー



7月7日~7月19日

Tel:0743-64-3001

7月 7日 月曜	星型コロッケ 焼きそば 千切り大根煮つけ 菜の花辛子あえ タレ付き肉団子 エネルギー277 Kcal タンパク質 11.9 g 脂質 10.8 g	7月 14日 月曜	コーンたっぷりフライ 菜の花フラワーオムレツ 牛肉の柳川風煮 小松菜土佐あえ 肉シューマイ エネルギー 327 Kcal タンパク 12.5 g 脂質 16.8 g
6月 8日 火曜	鶏からあげ酢豚風 大豆と牛蒡の旨煮 カリフラワー甘酢あえ 高野含め煮 エネルギー 324 Kcal タンパク質 19.4 g 脂質 14.2 g	7月 15日 火曜	カルビ風メンチカツ 小さな鶏の竜田揚げ 高野のあられ煮 法蓮草の彩り浸し ごぼう入りさつまあげ エネルギー 364 Kcal タンパク質 18.6 g 脂質 19.6 g
7月 9日 水曜	白身魚の磯辺フライ 野菜肉巻き(タレ付き) 蓮根と筍の金平 カニ酢(わかめ) あげたこ焼き エネルギー 264 Kcal タンパク質10.4 g 脂質 11.7 g	7月 16日 水曜	磯香るクラッシュハムカツ オムレツ(ケチャップ) 蓮根とこんにやく煮 ブロッコリーと人参のサラダ 花さつま揚げ エネルギー 330 Kcal タンパク質 12.3 g 脂質 14.1 g
7月 10日 木曜	チーズ入りメンチカツ ペンネサラダ ひじきの炒り煮 肉餃子 ちくわ煮 エネルギー 386 Kcal タンパク質 13.5 g 脂質 19.3 g	7月 17日 木曜	アジフライ (タルタル) お好み焼き 切り干し大根の煮もの チンゲン菜のあえもの タレ付き肉団子 エネルギー 315 Kcal タンパク質 12.2 g 脂質 16.6 g
7月 11日 金曜	照焼きハンバーグ スパンテー 金平ごぼう ブロッコリー和風あえ かば焼き風コロッケ エネルギー 352 Kcal タンパク質14.8 g 脂質 17.1 g	7月 18日 金曜	焼きそばオムレツ (ケチャップ) 野菜コロッケ 大豆のトマト煮込み サンド豆ごまあえ 照焼き軟骨つくね エネルギー 369 Kcal タンパク 14.5 g 脂質 15.3 g
7月 12日 土曜	野菜コロッケ ミートオムレツ 鶏じゃが 三度豆ピーナッツあえ のり佃煮 エネルギー 287 Kcal タンパク 11.7 g 脂質 12.9 g	7月 19日 土曜	ヒシカツ (2枚) 若じゃが煮 マカロニサラダ こんにやく煮 エネルギー401 Kcal タンパ 19.4 g 脂質 21.0 g

<食材のお話し> 手軽に食べられるのが人気のブロッコリー。風邪の予防や美肌効果があるビタミンCやカロテン、造血作用がある葉酸、便通をよくする食物繊維などを含む、栄養価の高い野菜です。えんどう豆(グリーンピース)の新芽は、食物繊維・ビタミン・ミネラルのバランスがとてもよい野菜です。中でも、カロテン(ビタミンA効力)の量は他の野菜と比べると群を抜いて多く、緑黄色野菜の代表格である「小松菜」の約1.5倍も含まれています。今が旬のいわし。栄養満点で古くから親しまれてきた大衆魚です。カルシウムが豊富で、しかもカルシウムの吸収率を上げるビタミンDの量も抜群！大人から子供まで積極的に食べたい食材です。果汁たっぷり！シャリシャリとした食感が魅力のなし。利尿作用や解熱作用があると言われており、暑さが厳しい時期が旬というのうなずけます。



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。