



メニュー

7月21日～8月2日

Tel:0743-64-3001

7月 21日 月曜	海の日  エネルギー Kcal タンパク質 脂質 g	7月 28日 月曜	デリカ野菜コロッケ お好み焼き じゃが芋磯煮 三度豆ごまあえ タレ付き肉団子 エネルギー 263 Kcal タンパク 6.8 g 脂質 12.6 g
7月 22日 火曜	牛すじ入りコロッケ ひじきの炒り煮 小松菜とカマボコのお浸し ちくわ煮 なめ茸パック エネルギー 234 Kcal タンパク質 9.8 g 脂質 9.4 g	7月 29日 火曜	しそ入りあじフライ メンチカツ 切り干し大根のものも プロッコリー土佐あえ がんもの含め煮 エネルギー 355 Kcal タンパク質 16.0 g 脂質 18.1 g
7月 23日 水曜	完熟トマトの濃厚ソースフライ あげたこ焼き チャプチェ風 菜の花サラダ 冬瓜煮つけ エネルギー 255 Kcal タンパク質 5.6 g 脂質 9.1 g	7月 30日 水曜	サーモンマヨフライ 鶏とかぼちゃの彩り天ぷら 麻婆豆腐 小松菜生姜醤油あえ 紅生姜と蓮根のつまみ天 エネルギー 270 Kcal タンパク質 11.0 g 脂質 15.1 g
7月 24日 木曜	春キャベツのメンチカツ ちくわの磯辺あげ 重根と昆布の炒め煮 プロッコリー土佐あえ 高野含め煮 エネルギー 298 Kcal タンパク質 14.8 g 脂質 14.4 g	7月 31日 木曜	夏野菜カレーコロッケ あげたこ焼き 蓮根と筍の炒り煮 オクラ辛子あえ ちくわ煮 エネルギー 316 Kcal タンパク質 8.7 g 脂質 17.3 g
7月 25日 金曜	イカカツ 枝豆オムレツ ごぼうと竹輪の炒り煮 青梗菜お浸し 鶏団子の煮つけ エネルギー 254 Kcal タンパク質 11.2 g 脂質 10.3 g	8月 1日 金曜	鶏天ぷら (甘酢あんかけ) あげ焼売 大豆の旨煮 青梗菜のおかかあえ 鶏さつまあげ エネルギー 270 Kcal タンパク 11.7 g 脂質 14.7 g
7月 26日 土曜	アジの天ぷら 大根とインゲンの金平風 法蓮草の彩り浸し わかめ酢 煮豆 エネルギー 324 Kcal タンパク 17.0 g 脂質 18.6 g	8月 2日 土曜	鶏からあげ卸しポン酢かけ 高野と山菜煮 わかめ酢(甘酢生姜) こんにやく煮 エネルギー 464 Kcal タンパク 26.6 g 脂質 31.3 g

子供の味覚を守ろう！ 私たちの食生活の中で不足しがちなミネラル。日本人に特に足りないミネラルは、カルシウム鉄・亜鉛。これらが不足すると、私たちの体にいろいろなトラブルが…。味覚障害の原因の一つは、亜鉛不足。甘味、塩味、酸味、苦味、うま味などの味を感じる器官は舌、舌根などにある「味蕾・みらい」という組織です。味蕾には、味を感じるのに不可欠な亜鉛が多く含まれ、これが不足すると味に対して感覚が鈍くなってしまいます。味覚障害になると、濃い味を好むようになり、このような状態の子供が大人になると、生活習慣病になりやすくなります。亜鉛を多く含む食材には、カキ、ごま、豆腐、煮干し、海苔、昆布、米、干椎茸、高野豆腐などがあります。これは、私たち日本人が昔から食べてきた食品。食生活が欧米化してきたことは、亜鉛不足の要因のひとつです。

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。

