



料理 か し ば

メ ニ ュー

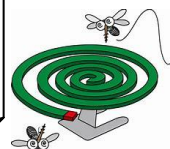


8月4日～8月16日

Tel: 0743-64-3001

8月 4日 月曜	海老フライ オムレツマトソース 金平ごぼう ブロッコリー辛子あえ 煮豆 エネルギー 304 Kcal タンパク質 11.4 g 脂質 9.9 g	8月 11日 月曜	山の日  エネルギー Kcal タンパク質 g 脂質 g
8月 5日 火曜	国産鶏のチーズチキンカツ マカロニサラダ 蓮根と昆布の炒め煮 春雨中華 ピリ辛ごぼう天 エネルギー 344 Kcal タンパク質 10.2 g 脂質 13.6 g	8月 12日 火曜	お盆休み エネルギー Kcal タンパク質 g 脂質 g
8月 6日 水曜	海老かつ ちくわの磯辺あげ 高野のあられ煮 青梗菜と人参のナムル タレ付き肉団子 エネルギー 312 Kcal タンパク質 15.7 g 脂質 16.3 g	8月 13日 水曜	お盆休み エネルギー Kcal タンパク質 g 脂質 g
8月 7日 木曜	ロースとんかつ スパソテー ひじき大豆煮 カリフラワー甘酢あえ ランチガンモ煮つけ エネルギー 402 Kcal タンパク質 16.1 g 脂質 20.0 g	8月 14日 木曜	お盆休み エネルギー Kcal タンパク質 g 脂質 g
8月 8日 金曜	野菜コロッケ 鯖磯辺フライ 蓮根と豚のピリ辛炒め モヤシナムル お好み天(生姜) エネルギー 372 Kcal タンパク質 15.7 g 脂質 20.0 g	8月 15日 金曜	お盆休み エネルギー Kcal タンパク質 g 脂質 g
8月 9日 土曜	ハンバーグ(デミソースかけ) ブロッコリー土佐あえ コーンたっぷりフライ ペンネサラダ ミニ海苔 エネルギー 333 Kcal タンパク質 14.6 g 脂質 18.0 g	8月 16日 土曜	お盆休み エネルギー Kcal タンパク質 g 脂質 g

<ご飯をおいしく炊く> ご飯がおいしいと、おかずも更においしく感じます。ちょっとした心がけでおいしいご飯が炊けるポイントを紹介します。1. お米を研ぐときは ポイント手早く！ お米を研ぐのは、お米についているぬかや汚れを落とすため。特に最初の水は米についていたぬかがたくさん溶け出ているのですぐに捨てましょう。のんびり洗っているとぬか臭いご飯になってしまいます。2. 十分に浸水 ポイント夏は30分以上、冬は1時間以上！洗って水気をきったお米に水を加え、水分を浸透させます。水温や気温が高いほど早く吸水するので、浸水時間は季節によって加減しましょう。3. 蒸らしが終わったら ポイント必ず混ぜる！ そのまま置くと、蒸気がこもってご飯が水っぽくなったり固くなったりします。ご飯をつぶさないように切るように混ぜましょう。



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。