



メニュー

9月1日～9月13日

Tel: 0743-64-3001

9月 1日 月曜	香り広がるカレーチキン ペンネのケチャップ炒め ごぼうの甘辛煮 カリフラワー生姜醤油あえ 枝豆天 エネルギー 307 Kcal タンパク質 15.6 g 脂質 13.1 g	9月 8日 月曜	アジフライ(卸しポン酢小袋) 蓮根味噌炒め カニ酢 花さつま煮 エネルギー 332 Kcal タンパク質 15.5 g 脂質 16.0 g
9月 2日 火曜	とんかつ (カレー) 細切り昆布炒め煮 小松菜土佐あえ フルーツゼリー エネルギー 275 Kcal タンパク質 9.0 g 脂質 16.8 g	9月 9日 火曜	塩すだちのチキンカツ マカロニサラダ 千切り大根煮つけ 小松菜生姜醤油あえ 高野含め煮 エネルギー 437 Kcal タンパク質 28.0 g 脂質 24.4 g
9月 3日 水曜	天津甘栗コロッケ スパサラダ ブロッコリーツナあえ ちくわ煮 エネルギー 314 Kcal タンパク質 9.9 g 脂質 13.4 g	9月 10日 水曜	鯖の南蛮あんかけ ブロッコリーごまあえ 野菜コロッケ 春雨ツナサラダ 鶏団子甘煮 エネルギー 378 Kcal タンパク質 13.3 g 脂質 18.5 g
9月 4日 木曜	オムレツ (トマトソースかけ) 法蓮草ごまあえ おさつコロッケ ひじきの煮もの 高野含め煮 エネルギー 261 Kcal タンパク質 11.2 g 脂質 11.2 g	9月 11日 木曜	ポテトベーコンカツ ペンネのケチャップ炒め 八宝菜 モヤシと人参のナムル あげ焼売 エネルギー 580 Kcal タンパク質 16.0 g 脂質 37.7 g
9月 5日 金曜	鶏天ぷら甘酢あんかけ あげ餃子 大豆と蓮根の旨煮 なます なめ茸(パック) エネルギー 249 Kcal タンパク質 8.2 g 脂質 13.3 g	9月 12日 金曜	フライドチキン (タルタルソース) がめ煮風煮もの 青梗菜とエノキのあえもの こんにやく煮 エネルギー 334 Kcal タンパク質 14.5 g 脂質 18.3 g
9月 6日 土曜	たっぷりベーコンフライ 山菜スパ わかめとかまぼこ煮 青梗菜お浸し こんにやく煮 エネルギー 256 Kcal タンパク質 6.9 g 脂質 13.8 g	9月 13日 土曜	あげ出し豆腐きのこあんかけ 野菜春巻き 蓮根と昆布の炒め煮 法蓮草ごまあえ 白花豆 エネルギー 287 Kcal タンパク質 6.7 g 脂質 13.6 g

だしとり後のパックタイプのおだし活用術 だしがらレンピ(だしがらは傷みやすいから早めに使ってね！)

1. だしがらふりかけ ①だしがら3袋(約70g)、醤油大さじ3、みりん大さじ2、砂糖少々を鍋に入れて水気がなくなるまで炒りつける。②炒り白ごま・ちりめんじゃこ各大さじ1、青のり小さじ2を加えて混ぜる。(調味料がしっかりと染み込んだ旨味のあるふりかけに。) 2. だしがら入り卵焼き 卵3個、だしがら大さじ1、砂糖・醤油各小さじ1を混ぜて卵焼きを作る。(だしがらじゅわっと染み出る、やさしい味わい)
3. だしがらドレッシング だしがら15g、ぼん酢大さじ2、ごま油・炒り白ごま各大さじ1、レモン汁小さじ1を混ぜる。(だしがらの具材感がある和風ドレッシングに。)

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。

