

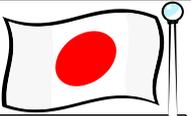


上メニュー



9月15日～9月27日

Tel:0743-64-3001

9月 15日 月曜	敬老の日  エネルギー 373 Kcal タンパク質 16.7g 脂質 19.3g	9月 22日 月曜	椎茸エビ詰めフライ 山菜スパ 金平ごぼう 豚と野菜の甘辛炒め モヤシのナムル 厚揚げ煮つけ めかぶ エネルギー 373 Kcal タンパク質 16.7g 脂質 19.3g
9月 16日 火曜	とんかつ (ちょいがけカレー小袋) 高野のあられ煮 南瓜サラダ ブロッコリー和風あえ 花さつま煮つけ エネルギー 432 Kcal タンパク質 15.7g 脂質 24.1g	9月 23日 火曜	秋分の日  エネルギー 358 Kcal タンパク質 16.9g 脂質 16.0g
9月 17日 水曜	蓮根肉詰めフライ スパサラダ 筍とこんにやくごった煮 わかめと中華クラゲの酢のもの 青梗菜あえもの ミニ海苔 エネルギー 268 Kcal タンパク質 8.1g 脂質 13.3g	9月 24日 水曜	瀬戸内塩レモンチキンカツ ペンネソテー ひじき大豆煮 筍と椎茸の煮もの ブロッコリー辛子あえ 枝豆とコーンの白菜サラダ 豆乳がんもと花人参煮 エネルギー 358 Kcal タンパク質 16.9g 脂質 16.0g
9月 18日 木曜	チーズ入りメンチカツ あげたこ焼き 千切り大根煮つけ 棒棒鶏 法蓮草大徳寺あえ 蓮根ピリ辛煮 エネルギー 425 Kcal タンパク質 15.4g 脂質 22.7g	9月 25日 木曜	焼きそば あげお好み焼き 千切り大根煮つけ サンマ竜田揚げ モヤシの中華あえ カニカマ酢(わかめ) ちくわ煮 エネルギー 434 Kcal タンパク質 17.2g 脂質 21.9g
9月 19日 金曜	鱈フライ (タルタルソース) ひじきの炒め煮 マカロニサラダ あげ焼売 なます エネルギー 412 Kcal タンパク質 16.1g 脂質 23.9g	9月 26日 金曜	とんかつ 高野と山菜煮 春雨サラダ 菜の花アーモンドあえ ちくわと大根煮 プチケーキ エネルギー 419 Kcal タンパク質 16.4g 脂質 21.8g
9月 20日 土曜	塩すだちささみフライ スパナポリタン 肉じゃが ごぼうサラダ ブロッコリーごまあえ 高野含め煮 エネルギー 449 Kcal タンパク質 15.7g 脂質 21.9g	9月 27日 土曜	チーズ入りオムレツ 梅子キンカツ サイコロ豆腐の中華風炒め煮 マカロニサラダ 青梗菜とエノキのお浸しカリフラワーごまあえ 煮豆 エネルギー 472 Kcal タンパク質 18.8g 脂質 22.4g

きれいな息目指しましょう！ 口臭を防ぐための対策！ 病気の場合を除いて、口臭はちょっとした心掛けで防げるものです。ブレスケアの簡単な方法を紹介します。◎食べ物はよく噛んで食べる(唾液の分泌を促し胃の負担も和らげます) ◎食後は梅干しやレモン、緑茶を(クエン酸が食べカスの腐敗を抑え、お茶には消臭効果も) ◎食後は歯磨きの習慣(臭いの元になる食べカスを除去します) ◎リラックスしておしゃべりを(唾液の分泌を促し自浄効果が働く) ◎ガムで予防(クロロフィルやフラボノイド入りがおススメ) ◎舌苔をとる(舌の表面が白や黄色になっているのは舌苔という汚れです。タオルやガーゼで毎日拭き取る習慣を) 他人に不快感を与えないためのブレスケアは大切なエチケットです。予防とケアを習慣にして爽やかな息を心掛けたいですね。



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。