



メニュー



11月10日～11月22日

Tel:0743-64-3001

11月 10日 月曜	かに風味グラタンフライ だし巻き玉子 麻婆豆腐 胡瓜とわかめのナムル ガンモ煮 エネルギー 320 Kcal タンパク質 12.2 g 脂質 19.5 g	11月 17日 月曜	夏野菜カレーコロッケ ペンネソテー さつまあげとひじき炒め なます 茄子の辛子漬け(小袋) エネルギー 218 Kcal タンパク質 5.5 g 脂質 9.0 g
11月 11日 火曜	天津甘栗コロッケ スパソテー 根菜ごった煮 三度豆ピーナッツあえ こんにゃく煮 エネルギー 365 Kcal タンパク質 9.7 g 脂質 15.0 g	11月 18日 火曜	白身魚の天ぷら野菜あん 棒餃子 ごぼうの炒め煮 三度豆ピーナッツあえ 高野煮 エネルギー 290 Kcal タンパク質 10.2 g 脂質 12.5 g
11月 12日 水曜	梅ささみフライ ペンネソテー 高野の昆布煮 キャベツサラダ ちくわ磯辺あげ(チーズ入り) エネルギー 356 Kcal タンパク質 16.4 g 脂質 18.8 g	11月 19日 水曜	肉団子と白菜の中華煮 かば焼き風コロッケ 蓮根の炒り煮 カリフラワーおかかあえ たっぷり蓮根天 エネルギー 309 Kcal タンパク質 11.8 g 脂質 15.4 g
11月 13日 木曜	法蓮草ベーコンオムレツ ミートソース春巻き 千切り大根煮つけ 小松菜土佐あえ タレ付き肉団子 エネルギー 193 Kcal タンパク質 8.7 g 脂質 8.5 g	11月 20日 木曜	玉子サラダフライ ペンネソテー 刻み昆布のカマボコ炒め ブロッコリーツナあえ こんにゃく煮 エネルギー 259 Kcal タンパク質 9.6 g 脂質 9.3 g
11月 14日 金曜	ウイナーポテトフライ 山菜スパ 大豆と蓮根の旨煮 ブロッコリーのごまあえ のり佃煮 エネルギー 273 Kcal タンパク質 10.7 g 脂質 12.7 g	11月 21日 金曜	エビ勾玉フライ スパサラダ 切り干し大根の煮物 モヤシとわかめの酢のもの 一口ガンモ煮つけ エネルギー 325 Kcal タンパク質 10.4 g 脂質 16.4 g
11月 15日 土曜	オムレツデミソース ほくほくコロッケ 鶏じゃが 白菜レーズンサラダ 花形さつま揚げ煮 エネルギー 321 Kcal タンパク質 12.4 g 脂質 16.0 g	11月 22日 土曜	鶏からあげ卵とじ 高野と山菜煮 青梗菜のおかか和え 大学芋 エネルギー 490 Kcal タンパク質 29.4 g 脂質 29.8 g

<食材のお話し> 茄子の紫色はナスニンという成分で、強い抗酸化力のあるポリフェノール。ビタミンC(ピーマン)やカロテン(人参)と同様、老化や生活習慣病の元になる、活性酸素を抑える働きがあります。にらは疲労回復に高いスタミナ野菜。ビタミンEが多く、血液の流れをよくするので、クーラーによる冷え対策にもGOOD! B-カロテンも豊富で、油で炒めることで吸収率がアップします。じゃが芋は加熱しても壊れにくいビタミンCや体内の塩分バランスを保つ働きがあるカリウムが豊富。調理法も煮る、揚げる、炒める等々、バリエーション豊かな万能野菜です。スパイシーな香りが食欲をそそるカレー粉。ターメリック(ウコン)やコリアンダーなど何種類もの香辛料を合わせて作られています。料理にひと振り加えれば、食欲アップに効果的!



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。