



料理 か し ば

メニュー



1月5日~1月17日

Tel: 0743-64-3001

1月	ウィンナーポテトフライ		
5日	ペンネサラダ 若竹煮 春雨中華		
月曜	高野煮		
月曜	エネルギー	355 Kcal	タンパク質 9.1 g 脂質 18.6 g

1月	成人の日		
12日			
月曜	エネルギー	Kcal	タンパク質 g 脂質 g

1月	白身チーズ青のりフライ		
6日	厚焼き玉子 切干大根煮つけ 青梗菜辛子あえ		
火曜	ちくわのツナマヨ入り磯辺あげ		
火曜	エネルギー	263 Kcal	タンパク質 10.7 g 脂質 13.6 g

1月	信州みそポークカツ		
13日	プレーンオムレツ 千切り大根煮つけ カリフラワーのごま醤油あえ		
火曜	一口ガンモ煮		
火曜	エネルギー	313 Kcal	タンパク質 10.7 g 脂質 16.2 g

1月	すき焼き風コロッケ		
7日	肉焼売 大豆の旨煮 カリフラワーおかかあえ		
水曜	のり佃煮		
水曜	エネルギー	301 Kcal	タンパク質 12.9 g 脂質 14.7 g

1月	海老かつ		
14日	チヂミ 大豆のトマト煮込み オクラのお浸し		
水曜	花形お浸し		
水曜	エネルギー	330 Kcal	タンパク質 15.5 g 脂質 15.5 g

1月	ご飯に合うかば焼き風コロッケ		
8日	オムレツマトソース ひじき炒り煮 法蓮草とエノキのみりんあえ		
木曜	こんにやく煮		
木曜	エネルギー	237 Kcal	タンパク質 8.9 g 脂質 10.3 g

1月	かに玉あんかけ		
15日	メンチカツ 高野の昆布煮 小松菜辛子あえ		
木曜	こんにやく煮		
木曜	エネルギー	286 Kcal	タンパク質 10.6 g 脂質 15.3 g

1月	ロースとんかつのデミソースかけ		
9日	大根とさつま揚げの炒め煮 菜の花とカマボコ浸し ピリ辛蓮根天		
金曜	エネルギー	342 Kcal	タンパク質 12.7 g 脂質 20.0 g

1月	あげ鯖の南蛮漬け		
16日	あげ餃子 ごぼうと竹輪の炒り煮 菜の花土佐あえ		
金曜	ハーフオムレツ		
金曜	エネルギー	366 Kcal	タンパク質 13.8 g 脂質 20.2 g

1月	枝豆コロッケ		
10日	玉子ロール 高野のあられ煮 ブロッコリー土佐あえ		
土曜	タレ付き肉団子		
土曜	エネルギー	324 Kcal	タンパク質 13.6 g 脂質 12.3 g

1月	揚げ出し豆腐あんかけ		
17日	スパイシーコロッケ 若竹煮 青梗菜とコーンのお浸し		
土曜	うずら豆		
土曜	エネルギー	393 Kcal	タンパク質 10.8 g 脂質 18.6 g

<食材のおはなし> ◎畑の肉といわれる大豆は、良質なたんぱく質やビタミンB群等を豊富に含んだ優れたもの。大豆だけでも栄養バランスの取れた食品ですが、β-カロテンたっぷりの人参と、ミネラル類豊富な昆布を取り合わせた「お豆と昆布の煮もの」は栄養バランスが更にアップ！
◎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。

