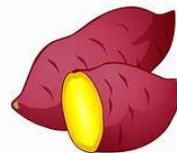




メニュー

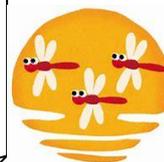


8月26日～9月7日

Tel:0743-64-3001

8月 26日 月曜	肉厚アジフライ (タルタルソース) 蓮根甘辛炒り煮 マカロニサラダ タレ付き肉団子 エネルギー 355 Kcal タンパク質 13.3 g 脂質 18.6 g	9月 2日 月曜	チーズ入りメンチカツ ペンネサラダ 千切り大根 青梗菜と人参のナムル ミニ海苔 エネルギー 352 Kcal タンパク質 10.4 g 脂質 20.2 g
8月 27日 火曜	きたあかりコロッケ 肉シューマイ 大豆と蓮根の旨煮 春雨中華 ブロッコリー海苔あえ エネルギー 365 Kcal タンパク質 10.2 g 脂質 13.6 g	9月 3日 火曜	白身フライ (タルタルソース) 焼売 がめ煮風煮もの なます 煮豆 エネルギー 428 Kcal タンパク質 16.8 g 脂質 22.1 g
8月 28日 水曜	生姜入り豆腐ステーキ (ポン酢小袋) イカキャベツカツ 大根の田舎煮 わかめ酢 こんにやく煮 エネルギー 220 Kcal タンパク質 8.9 g 脂質 12.2 g	9月 4日 水曜	牛肉コロッケ 玉子ロール 高野のあられ煮 春雨中華 ちくわ煮 エネルギー 416 Kcal タンパク質 15.5 g 脂質 23.9 g
8月 29日 木曜	ハムカツ ちくわ磯辺あげ ごぼうと椎茸の旨煮 カリフラワーごまあえ たつぷり蓮根天 エネルギー 514 Kcal タンパク質 14.2 g 脂質 32.8 g	9月 5日 木曜	鶏からあげ (卸しポン酢) 大豆のトマト煮込み マカロニサラダ こんにやく煮 エネルギー Kcal タンパク質 g 脂質 g
8月 30日 金曜	焼きそば 大判キャベツ焼き ひじきの炒め煮 小松菜ピーナッツあえ わんにゃんゼリー エネルギー 292 Kcal タンパク質 11.6 g 脂質 12.8 g	9月 6日 金曜	サバ竜田揚げ酢豚風 大根の田舎煮 小松菜ごまあえ 絹あつあげ煮つけ エネルギー 311 Kcal タンパク質 13.8 g 脂質 14.6 g
8月 31日 土曜	麻婆豆腐 肉餃子(たれ) キャベツナムル 春雨サラダ 白花豆 エネルギー 344 Kcal タンパク質 11.7 g 脂質 14.4 g	9月 7日 土曜	筍コロッケ 金平ごぼう キャベツの酢の物 煮豆 エネルギー 347 Kcal タンパク質 7.5 g 脂質 12.8 g

<旬の食材> 南瓜(かぼちゃ) 甘みが強い緑黄色野菜。ビタミンC、E、たんぱく質、炭水化物、脂質。食物繊維などをバランスよく含む。ベータカロテンも豊富。収穫後しばらくおいたほうが甘みが増す。ずっしりしたもの、種が詰まったものを選ぶとよい。 茄子(なす) 夏と秋が旬。紫紺色の皮には老化防止に効果があるアントシアニンが含まれる。冷蔵庫に入れると日持ちするが、皮や実が固くなり、味が落ちてしまう。ガクのとげがチクチクとがっているものを選ぶとよい。 日本の食(乾物はうまみも栄養も凝縮されたスグレモノ) 干し椎茸、切り干し大根など、古来より保存食とされてきた乾物「太陽の恵み」画びつり。椎茸に含まれるエルゴスチンは天日干しによってビタミンDに変化して栄養たっぷりですが、使う前に1時間ほど天日干しにすると、ビタミンDが飛躍的に増えますよ。



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。