



メニュー



12月18日～12月30日

Tel:0743-64-3001

12月 18日 月曜	白身天ぷらの甘酢あんかけ カリフラワーゆかりあえ 野菜の甘辛炒り煮 なます 季節の野菜さつま天 エネルギー 278 Kcal タンパク質 9.0 g 脂質 10.9 g	12月 25日 月曜	星型コロッケ きこのバター風味オムレツ 牛蒡のピリ辛炒め煮 マカロニサラダ フルーツゼリー エネルギー 277 Kcal タンパク質 7.7 g 脂質 12.1 g
12月 19日 火曜	海老の天ぷら 玉子ロール 千切り大根炒り煮 青梗菜とカマボコの浸し 肉団子煮 エネルギー 186 Kcal タンパク質 13.7 g 脂質 6.4 g	12月 26日 火曜	ポークカレーカツ (福神漬け入り) 高野のあられ煮 春雨酢 煮豆 エネルギー 337 Kcal タンパク質 10.7 g 脂質 12.3 g
12月 20日 水曜	鶏モモ竜田の酢豚風 ペンネサラダ 白菜土佐あえ 南瓜甘煮 エネルギー 398 Kcal タンパク質 15.4 g 脂質 20.1 g	12月 27日 水曜	焼きそば フライドチキン 千切り大根煮つけ 小松菜のあげ浸し 花さつま煮 エネルギー 449 Kcal タンパク質 18.6 g 脂質 24.6 g
12月 21日 木曜	デミソースハンバーグ 野菜コロッケ ごまマヨサラダ 大豆の旨煮 エネルギー 335 Kcal タンパク質 16.2 g 脂質 18.3 g	12月 28日 木曜	ベビースタートンカツ ごぼうと竹輪の炒り煮 法蓮草のごま醤油あえ ペンネサラダ 一口ガンモ煮つけ エネルギー 321 Kcal タンパク質 9.7 g 脂質 18.5 g
12月 22日 金曜	とんかつ ひじきの炒り煮 小松菜辛子あえ 大学イモ エネルギー 381 Kcal タンパク質 13.2 g 脂質 17.8 g	12月 29日 金曜	お正月休み エネルギー Kcal タンパク質 g 脂質 g
12月 23日 土曜	北海道男爵の牛肉コロッケ カニ風味焼売 八宝菜 ツナサラダ 煮豆 エネルギー 449 Kcal タンパク質 15.1 g 脂質 24.7 g	12月 30日 土曜	お正月休み エネルギー Kcal タンパク質 g 脂質 g

亜鉛 - 日本人に不足しがちな亜鉛は、体の活動に必要な酵素の成分で味覚や肌の若さを保つミネラルです。こんな症状に要注意！原因は亜鉛不足かも 肌が荒れたり傷が治りにくくなった 亜鉛は体内のコラーゲンの合成に関わっているため、不足すると肌が荒れたり、爪がボロボロになる、傷が治りにくくなるなどの症状が表れます。何を食べても、味がわからない！？ 味を感じる舌の味蕾という部分に亜鉛が不足すると、味覚が鈍くなります。最近では若者や子どもにも亜鉛不足による味覚障害が増えているようです。 抜け毛や前立腺肥大症の原因にも亜鉛が不足すると髪の毛が抜けやすく、頭髮が減少してしまうことも。男性は生殖能力が低下したり、前立腺肥大症を起こしやすいので、注意を。 これからが旬のカキにも豊富。



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。