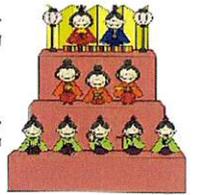




メニュー



3月2日~3月14日

Tel:0743-64-3001

3月	<b>とくとくメンチカツ</b>
2日	ハーフオムレツ パンネのケチャップ炒め 蓮根とひじきの炒り煮 菜の花辛子あえ コーン入りさつまあげ
月曜	エネルギー 350 Kcal タンパク質 11.7 g 脂質 18.4 g

3月	<b>鶏むねからあげの甘酢あんかけ</b>
9日	ひじきの炒り煮 モヤシナムル 一口ガンモ煮
月曜	エネルギー 340 Kcal タンパク質 14.0 g 脂質 18.2 g

3月	<b>ハンバーグテミグラソース</b>
3日	高野豆腐の卵とじ カニクリームコロッケ ブロッコリーごまあえ
火曜	エネルギー 378 Kcal タンパク質 22.2 g 脂質 20.9 g

3月	<b>ハムキャベツカツ</b>
10日	筈とキャベツの和風春巻き 根菜の卵とじ サンド豆ピーナッツあえ こんにゃく煮
火曜	エネルギー 297 Kcal タンパク質 8.9 g 脂質 15.9 g

3月	<b>白身フライ</b>
4日	菜の花オムレツ 千切り大根煮つけ 青梗菜おかかあえ 菜の花ガンモ煮
水曜	エネルギー 318 Kcal タンパク質 13.0 g 脂質 19.7 g

3月	<b>アジフライ</b>
11日	茄子の天ぷら 大豆の五目煮 青梗菜と人参のナムル 鶏団子の煮つけ
水曜	エネルギー 358 Kcal タンパク質 14.1 g 脂質 22.2 g

3月	<b>肉味噌ごぼうカツ</b>
5日	ちくわの磯辺あげ 大豆の旨煮 法蓮草ツナあえ ねり梅
木曜	エネルギー 330 Kcal タンパク質 15.4 g 脂質 17.3 g

3月	<b>筈の豆腐ステーキ</b>
12日	星型コロッケ 切干大根煮つけ 小松菜アーモンドあえ ミニゼリー
木曜	エネルギー 253 Kcal タンパク質 8.2 g 脂質 13.7 g

3月	<b>梅ササミフライ</b>
6日	山菜スパ 昆布煮 小松菜アーモンドあえ 高野含め煮
金曜	エネルギー 289 Kcal タンパク質 13.0 g 脂質 13.1 g

3月	<b>豚かつ</b>
13日	スパンテー 根菜の甘辛炒め ブロッコリーツナあえ ランチガンモ煮つけ
金曜	エネルギー 372 Kcal タンパク質 16.2 g 脂質 15.9 g

3月	<b>目玉焼きフライ</b>
7日	チキンナゲット 八宝菜 カリフラワーカニあえ フライドポテト
土曜	エネルギー 369 Kcal タンパク質 13.2 g 脂質 19.8 g

3月	<b>あげ鯖の南蛮漬け</b>
14日	法蓮草ごまあえ 鶏じゃが なます 高野含め煮
土曜	エネルギー 457 Kcal タンパク質 24.1 g 脂質 27.1 g

日本人の食を見直す ~理想的な食事は、昔ながらの日本の食卓~ 長い歴史の中で、日本人は自分たちに合った食文化を作り上げてきました。其れが、一汁二菜と主食(ごはん)の組み合わせです。ひと昔前までは、どこの家庭でも当たり前前に並んだ献立が、私たち日本人のからだに一番ぴったりあった食事だったのです。この中には、味噌や醤油などの発酵食品や、良質な蛋白源である豆腐、その土地でとれた野菜などがきちんと食べられるように、食の知恵がちゃんと生きています。先人の知恵が生んだこれらの伝統食とおかず文化をもう一度見直し、守っていきましょう。



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。