

料理 かしば

上メニュー

1月16日~1月28日

Tel:0743-64-3001



1月	ハムカツ		
16日	玉子ロール さつま芋天 ピーマンジャコあえ バンバンジーサラダ		
月曜	エネルギー 345 Kcal	タンパク質 15.7 g	脂質 13.3 g

1月	チキンカツ		
23日	法蓮草玉子とじ ランチシューマイ 韓国風野菜炒め 小松菜土佐あえ		
月曜	エネルギー 348 Kcal	タンパク質 14.8 g	脂質 15.6 g

1月	豆腐ハンバーグ		
17日	金平ごぼう モヤシ酢 イカフライ ちくわ天(磯辺あげ)		
火曜	エネルギー 386 Kcal	タンパク質 26.3 g	脂質 24.5 g

1月	カレイチリソースかけ		
24日	ピリ辛ごぼうカツ 五目大豆 青梗菜辛しあえ 小茄子煮つけ		
火曜	エネルギー 393 Kcal	タンパク質 28.2 g	脂質 25.2 g

1月	アジ天麩羅		
18日	だし巻き ポークビーンズ 小松菜煮浸し 肉団子甘辛煮		
水曜	エネルギー 398 Kcal	タンパク質 25.5 g	脂質 15.3 g

1月	お弁当メンチ		
25日	生姜入り玉子焼き 大根炒め煮 法蓮草ごまあえ 紅白花形さつま		
水曜	エネルギー 408 Kcal	タンパク質 22.5 g	脂質 23.1 g

1月	骨なしフライドチキン		
19日	ぜんまい煮つけ カリフラワーゆかりあえ 青梗菜あえもの がんと煮つけ		
木曜	エネルギー 387 Kcal	タンパク質 26.2 g	脂質 25.6 g

1月	文化の日		
26日			
木曜	エネルギー	タンパク質	脂質

1月	テリカハンバーグデミソースかけ		
20日	野菜コロッケ ひじき炒り煮 オクラごまあえ 高野含め煮		
金曜	エネルギー 399 Kcal	タンパク質 22.8 g	脂質 21.7 g

1月	サバ塩焼き		
27日	ポテトコロッケ(海苔塩あじ) 千切り煮つけ 法蓮草あえもの ガンモとオクラ煮		
金曜	エネルギー 421 Kcal	タンパク質 22.4 g	脂質 25.9 g

1月	アジフライ		
21日	ふっくらオムレツ(青菜) 高野あられ煮 春雨中華酢 白菜あえもの		
土曜	エネルギー 368 Kcal	タンパク質 23.8 g	脂質 17.8 g

1月	鶏天		
28日	枝豆入りオムレツ 肉じゃが 若竹煮 白菜甘酢あえ		
土曜	エネルギー 375 Kcal	タンパク質 26.3 g	脂質 18.6 g



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。