



上メニュー

4月10日～4月22日

Tel:0743-64-3001

4月 10日 月曜	具たくさん中華春巻き お好み風玉子焼き 若竹煮 カリフラワー-甘酢生姜あえ 一口角天(野菜入り) エネルギー-361 Kcal タンパク質 25.1 g 脂質 15.3 g	4月 17日 月曜	お弁当メンチカツ 丸いオムレツ チラシ蓮根金平風 菜の花みりんあえ めかぶ エネルギー-367 Kcal タンパク質 25.6 g 脂質 14.2 g
4月 11日 火曜	チキンステーキ 栗かぼちゃコロッケ 金平ごぼう わかめ酢(ちりめん) 白菜ごまあえ エネルギー-374 Kcal タンパク質 27.3 g 脂質 16.2 g	4月 18日 火曜	牛肉コロッケ 炭火焼きつくね 高野卵とじ マカロニサラダ 棒天(玉葱) エネルギー-375 Kcal タンパク質 27.1 g 脂質 16.3 g
4月 12日 水曜	チキンカツ 千草玉子焼き チラシ蓮根ピリ辛煮 ひじきとオクラサラダ 青梗菜大徳寺あえ エネルギー-384 Kcal タンパク質 28.5 g 脂質 17.1 g	4月 19日 水曜	鶏ステーキ イカベジフライ 金平ごぼう モヤシナムル サンドごまあえ エネルギー-362 Kcal タンパク質 26.9 g 脂質 15.8 g
4月 13日 木曜	牛肉さくさくコロッケ チヂミ 千切り煮つけ 春雨中華酢 ブロッコリー辛しあえ エネルギー-363 Kcal タンパク質 25.6 g 脂質 15.4 g	4月 20日 木曜	イワシ蒲焼 お魚ハムステーキ天 豚とキャベツの味噌炒め 白菜のわさび海苔あえ 高野含め煮 エネルギー-384 Kcal タンパク質 27.5 g 脂質 16.9 g
4月 14日 金曜	アジフライ 炭火焼き鳥ネギ串 海老のオクラ包みあげ 山菜スパ 五目大豆 エネルギー-374 Kcal タンパク質 27.3 g 脂質 17.3 g	4月 21日 金曜	チキンカツ 海苔入り玉子焼き 筑前煮 青梗菜のお浸し ちくわ煮 エネルギー-375 Kcal タンパク質 26.7 g 脂質 14.7 g
4月 15日 土曜	豚串かつ 卵ロール 野菜田舎煮 二色あえ 花さつま エネルギー-358 Kcal タンパク質 24.6 g 脂質 15.4 g	4月 22日 土曜	サンマ塩焼き 野菜かきあげ 小松菜とあげの炒り煮 ミックスベジタブル玉子とじ 菜の花あえもの エネルギー-348 Kcal タンパク質 23.8 g 脂質 14.3 g

<暮らしの一口メモ> (塩の正しい使い方) 塩で下味をつける場合、魚と肉では塩をふるタイミングが異なります。魚は、焼く直前ではなく15～30分前に。ほどよく水分が出るので身が引き締まり、味わいよく仕上がります。一方、肉は時間をおくとおいしい肉汁が出てしまうので、塩をふつたらすぐ焼くのが正しい使い方です。(食材をゆでるポイント) 根菜など厚みのある野菜は水から茹でますが、肉や魚はゆで汁を沸騰させてから鍋に入れます。これは、肉や魚を長時間水につけておくとうまみ成分が溶け出すため。熱湯へ入れることによって表面を瞬時に固め、成分が抜けださないようにするため湯からゆでるのです。



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。