

上メニュー

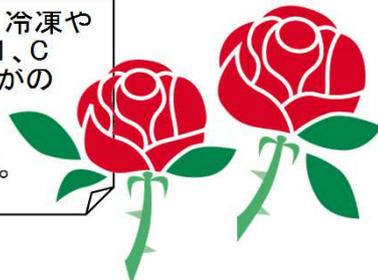


4月24日～5月6日

Tel:0743-64-3001

4月 24日 月曜	卵とハムのフライ キャベツ焼き 大根のピリ辛炒め 春雨中華酢 GP棒天 エネルギー 341 Kcal タンパク質 14.8 g 脂質 13.7 g	5月 1日 月曜	牛肉コロッケ 高菜オムレツ 千切り煮つけ 中華クラゲの酢の物 青梗菜みそあえ エネルギー 354 Kcal タンパク質 19.4 g 脂質 16.7 g
4月 25日 火曜	こだわりハンバーグデミソース かぼちゃコロッケ ひじき炒り煮 白菜レーズンサラダ フライドポテト エネルギー 372 Kcal タンパク質 26.3 g 脂質 18.3 g	5月 2日 火曜	白身チーズフライ (青のり) イカ焼き ジャンボシューマイ 五目大豆 肉団子煮 エネルギー 386 Kcal タンパク質 27.3 g 脂質 20.5 g
4月 26日 水曜	骨なしフライドチキン ミニアメリカンドッグ 八宝菜 カリフラワー生姜あえ サイコロ煮つけ エネルギー 401 Kcal タンパク質 26.4 g 脂質 27.8 g	5月 3日 水曜	憲法記念日  エネルギー Kcal タンパク質 g 脂質 g
4月 27日 木曜	タレ付きくわい入りつくね 白身魚天 ぜんまい炒り煮 なます 花さつま エネルギー 341 Kcal タンパク質 13.8 g 脂質 13.2 g	5月 4日 木曜	みどりの日  エネルギー Kcal タンパク質 g 脂質 g
4月 28日 金曜	シタスマンチカツ 生姜入り玉子焼き 筑前煮 法蓮草ピーナッツあえ 高野含め煮 エネルギー 385 Kcal タンパク質 17.4 g 脂質 18.3 g	5月 5日 金曜	こどもの日  エネルギー Kcal タンパク質 g 脂質 g
4月 29日 土曜	昭和の日  エネルギー Kcal タンパク質 g 脂質 g	5月 6日 土曜	すき焼き風煮 野菜コロッケ 鶏肉団子トマト煮 なます ミニ海苔 エネルギー 342 Kcal タンパク質 23.8 g 脂質 13.2 g

<旬の食材> クリンビースー えんどう豆の未熟な実で、4～6月が旬。生のものは、冷凍や缶詰のものとは比べ、香りが風味が格段に良く、ほのかな甘みがある。鉄分、ビタミンB1、Cが多い。食物繊維も豊富で、野菜の中でトップクラス。じゃが芋ー 5～6月は新じゃがの季節。小型で皮が薄いため、皮つきのまま調理できるのが特徴。カリウムが豊富で高血圧予防に効果がある。発芽した部分は取り除くこと。ひじきー 春に採取し水にしたのち、乾燥させたものが干しひじき。生のひじきは、干しひじきを蒸して戻したもの。カルシウム、鉄分などのミネラル分や食物繊維が豊富。



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。