

上メニュー

7月3日~7月15日

Tel:0743-64-3001



7月

徳島県産蓮根メンチカツ

3日

枝豆オムレツ 根菜ごった煮 小松菜えのきあえ
ふっくらガコモとふき

月曜

エネルギー 324 Kcal タンパク質 21.3 g 脂質 13.2 g

7月

おいしい中華春巻き

10日

夏野菜カレーコロッケ フラワーオムレツ 金平ごぼう
カリフラワードレッシングあえ

月曜

エネルギー 346 Kcal タンパク質 23.4 g 脂質 14.3 g

7月

チキンハンバーグデミソースかけ

4日

ひじき煮 プレミアム海老かつ 青梗菜のぬた
乱切り南瓜煮つけ

火曜

エネルギー 352 Kcal タンパク質 23.7 g 脂質 14.5 g

7月

サンマ塩焼き

11日

ベーコンキャベツカツ 彩り玉子とじ 枝豆がんも
小松菜辛しあえ

火曜

エネルギー 356 Kcal タンパク質 26.4 g 脂質 13.7 g

7月

すき焼き風煮

5日

名物牛肉コロッケ めかぶ(パック) 菜の花わさび醤油あえ
法蓮草平焼き玉子

水曜

エネルギー 348 Kcal タンパク質 24.8 g 脂質 15.1 g

7月

バーグピカタ

12日

野菜コロッケ 肉じゃが 菜の花あえもの
冷や奴

水曜

エネルギー 368 Kcal タンパク質 26.7 g 脂質 15.4 g

7月

卵の花フライ

6日

お好み焼き 細切り昆布煮つけ GP卵とじ
青梗菜あえもの

木曜

エネルギー 332 Kcal タンパク質 18.9 g 脂質 14.3 g

7月

こだわりメンチカツ

13日

ミートオムレツ 大根の炒り煮 中華あえ
小茄子煮つけ

木曜

エネルギー 347 Kcal タンパク質 24.8 g 脂質 13.8 g

7月

アジフライ

7日

星型オムレツ ぜんまい煮つけ 法蓮草浸し
絹あげ煮つけ

金曜

エネルギー 338 Kcal タンパク質 23.7 g 脂質 15.5 g

7月

ローズとんかつ

14日

ポークビーンズ ふっくらガコモとオクラ 白菜ごまサラダ
結び糸コン煮つけ

金曜

エネルギー 376 Kcal タンパク質 27.5 g 脂質 16.8 g

7月

つくね大葉巻きハンバーグ

8日

かぼちゃコロッケ 五目金平 ブロッコリーサラダ
白菜のわさびあえ

土曜

エネルギー 348 Kcal タンパク質 24.5 g 脂質 13.8 g

7月

アジ開き天麩羅

15日

潮風チリメンオムレツ 蓮根ピリ辛煮 法蓮草ピーナッツあえ
南瓜煮つけ

土曜

エネルギー 339 Kcal タンパク質 23.6 g 脂質 13.2 g

<暮らしの一口メモ> 青じそを夏を元気に乗り切る 爽やかな香りとともに、美しい緑色で夏の食卓を彩る青じそ。

冷ややっこの組み合わせは、夏の楽しみのひとつです。ビタミンやミネラルが豊富なうえに、ペリラルデヒドという芳香成分には強い防腐作用があります。夏の食中毒を防ぐためにも、青じそを積極的に使しましょう。

<旬の食材> ゴーヤ(苦瓜) 独特の苦みが特徴。ビタミンCや、ベータカロテン、ミネラルが豊富。

炒めものが一般的だが、煮もの、揚げもの、あえものなど調理法はさまざま。

果皮の色が均一で、こぶがつぶれず、変色していないものを選ぶ。

※ お届けしたお弁当は14:00迄にお召上がりください

※ 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。

