



## 上メニュー

1月1日~1月13日

Tel:0743-64-3001



1月	<b>元日</b>			
1日				
月曜	エネルギー	Kcal	タンパク質	g 脂質 g

1月	<b>成人の日</b>			
8日				
月曜	エネルギー	Kcal	タンパク質	g 脂質 g

1月	<b>お休み</b>			
2日				
火曜	エネルギー	Kcal	タンパク質	g 脂質 g

1月	<b>サバ大葉梅肉フライ</b>			
9日	法蓮草平焼き ひじき煮 青梗菜浸し コーン入りしんじょう			
火曜	エネルギー	365 Kcal	タンパク質	21.3 g 脂質 14.5 g

1月	<b>お休み</b>			
3日				
水曜	エネルギー	Kcal	タンパク質	g 脂質 g

1月	<b>美味しい春巻き (7種の具材)</b>			
10日	ミニチキン(旨辛だれ) がめ煮風 白菜サラダ 高野と人参			
水曜	エネルギー	328 Kcal	タンパク質	18.8 g 脂質 12.7 g

1月	<b>鶏からあげ甘酢あんかけ</b>			
4日	鶏じゃが ツナサラダ 青梗菜酢味噌あえ ミニ棒天			
木曜	エネルギー	317 Kcal	タンパク質	23.6 g 脂質 13.4 g

1月	<b>ピンクサーモン塩焼き</b>			
11日	かきあげ 千切り煮つけ 棒棒鶏風サラダ 五目巾着			
木曜	エネルギー	316 Kcal	タンパク質	23.2 g 脂質 13.4 g

1月	<b>野菜コロッケ</b>			
5日	ミートオムレツ チャプチェ風 小松菜浸し 花さつま			
金曜	エネルギー	331 Kcal	タンパク質	22.5 g 脂質 15.2 g

1月	<b>イカフライ</b>			
12日	菜の花オムレツ ポークビーンズ スパサラダ 青梗菜浸し			
金曜	エネルギー	346 Kcal	タンパク質	24.6 g 脂質 14.2 g

1月	<b>すき焼き風煮</b>			
6日	かきあげ 法蓮草中華あえ 餃子カレー天 ミニ海苔			
土曜	エネルギー	342 Kcal	タンパク質	16.9 g 脂質 14.3 g

1月	<b>やわらかハンバーグ</b>			
13日	バターコーンコロッケ スナックえんどうのソテー 白菜ピーナッツあえ 一口ガンモ			
土曜	エネルギー	352 Kcal	タンパク質	25.8 g 脂質 13.7 g

<旬の食材> 牡蠣(かき) ヨーロッパでは「海のミルク」と呼ばれるほど栄養価が高い。たんぱく質やミネラル、肝機能を活性化するタウリン、グリコーゲン、ビタミンB群などが豊富。生がきにレモンを絞ることで、鉄分の吸収を促進する効果がある。大根(だいこん) 清白(すすしろ)とも呼び、春の七草のひとつ。葉っぱの部分は緑黄色野菜でビタミンやミネラルが豊富。皮にもビタミンCが多い。捨てずに炒めものや汁の実に、菜めしなどに使うとよい。



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。