

上メニュー

2月26日～3月10日



Tel:0743-64-3001

2月 26日 月曜	白身フライ ミニハンバーグ 冬瓜炒り煮 コーンサラダ 栗ときのこのガンモ エネルギー457 Kcal タンパク質 24.8 g 脂質 25.6 g	3月 5日 月曜	牛肉コロッケ 千草玉子焼き ひじき炒り煮 マカロニケチャップ煮 オクラとしらすあえもの エネルギー 395 Kcal タンパク質 15.8 g 脂質 14.3 g
2月 27日 火曜	法蓮草ベーコンオムレツ 豚ロース串カツ ぜんまい炒り煮 菜の花カニあえ ミニ棒天 エネルギー 391 Kcal タンパク質 23.6 g 脂質 23.1 g	3月 6日 火曜	チーズインハンバーグ たっぷりコーンフライ こんにやく金平風 わかめ生姜酢あえ カリフラワーとチーズのサラダ エネルギー 387 Kcal タンパク質 25.8 g 脂質 23.7 g
2月 28日 水曜	豆腐ハンバーグきのこあんかけ イカリングフライ(2つ) チラシ蓮根炒り煮 青梗菜お浸し さつま芋天 エネルギー 342 Kcal タンパク質 25.2 g 脂質 13.8 g	3月 7日 水曜	ハムカレーコロッケ ミートオムレツ めかぶ じゃが芋クリーム煮 小松菜辛しあえ エネルギー 478 Kcal タンパク質 24.5 g 脂質 28.9 g
3月 1日 木曜	ハムカツ 磯の香フラワー(青のり) 焼きうどん 春雨中華酢 大根煮つけ エネルギー 315 Kcal タンパク質 18.1 g 脂質 18.5 g	3月 8日 木曜	サンマ塩焼き 海苔塩チキンかつ 千切り大根煮つけ 青梗菜エノキあえ ガンモとオクラ エネルギー 286 Kcal タンパク質 16.5 g 脂質 11.7 g
3月 2日 金曜	イワシ梅しそフライ 玉子ロール ジャガ煮 小松菜しめじあえ 一口ガンモ エネルギー 354 Kcal タンパク質 7.5 g 脂質 14.9 g	3月 9日 金曜	美味しいメンチカツ 海苔入り玉子焼き 高野あられ煮 菜の花土佐あえ ごぼう天 エネルギー373 Kcal タンパク質 31.5 g 脂質 21.3 g
3月 3日 土曜	栗かぼちゃコロッケ サバみぞれ煮 ハムステーキ 大根炒め煮 白菜土佐あえ エネルギー 386 Kcal タンパク 27.8 g 脂質 18.5 g	3月 10日 土曜	鯖からあげあんかけ 五目大豆 わかめ酢 白菜海苔あえ 餃子天 エネルギー365 Kcal タンパク質 31.8 g 脂質 22.8 g

<旬の食材> クレソン — たんぱく質の消化を助けるため、ステーキなど肉料理の付け合せに最適。早春のものは辛みが効いていて香りも強い。カロテンを大量に含む。
 スナップえんどう — 豆が熟してもさやが固ならず、さやごと食べられる。煮すぎるとビタミンCが壊れてしまうので、さっと加熱する。油と一緒に調理するのもよい。
 キーウイ — ニュージーランドの国鳥キーウイに似ていることから、今の呼び名に。ビタミンCが多く、カリウムや食物繊維もたっぷり。ポリフェノール類も多い。



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。