

料理 かしば

上メニュー

4月9日~4月21日



4月 9日 月曜	鯖からあげ甘酢あんかけ ハムサラダカツ チラシ蓮根味噌炒め ブロッコリー菜種あえ 角天 エネルギー 382 Kcal タンパク質 22.7 g 脂質 22.7 g	4月 16日 月曜	チキンカツ辛味柚子胡椒風味 フラワーハムエッグ 高野のあられ煮 わかめ酢(あみ海老) 花さつま エネルギー 347 Kcal タンパク質 25.2 g 脂質 20.6 g
4月 10日 火曜	バーグピカタ 鶏からあげ 千切り大根煮つけ 小松菜エノキあえ 三角あつあげ煮つけ エネルギー 335 Kcal タンパク質 22.2 g 脂質 17.6 g	4月 17日 火曜	サワラの西京風フライ 炭火焼き鳥串 どて煮風 金平蓮根 菜の花みりんあえ エネルギー 389 Kcal タンパク質 20.7 g 脂質 21.1 g
4月 11日 水曜	デミグラスソースフライ 焼きそば プレーンオムレツ半分 しらす酢(わかめ) 菜の花浸し エネルギー 340 Kcal タンパク質 18.3 g 脂質 19.5 g	4月 18日 水曜	ミートオムレツ ウイナー玉ねぎ串カツ 豆腐チャンプル 法蓮草二色あえ ミニ棒天 エネルギー 334 Kcal タンパク質 22.9 g 脂質 15.2 g
4月 12日 木曜	サバ塩焼き だし巻き 冷や奴 豚じゃが 青梗菜大徳寺あえ エネルギー 351 Kcal タンパク質 25.8 g 脂質 15.6 g	4月 19日 木曜	鶏モモからあげ キャベツ焼き ぜんまい煮つけ 小松菜ナムル 高野含め煮 エネルギー 338 Kcal タンパク質 15.3 g 脂質 12.9 g
4月 13日 金曜	厚切りロースとんかつ 菜の花フラワー 山菜スパ 大豆煮 オクラ辛しあえ エネルギー 303 Kcal タンパク質 11.2 g 脂質 9.2 g	4月 20日 金曜	肉屋のメンチカツ 紅生姜フラワー 大根のピリ辛煮 マカロニサラダ ブロッコリーピーナッツあえ エネルギー 340 Kcal タンパク質 17.2 g 脂質 15.7 g
4月 14日 土曜	北海道カレーコロッケ 厚切りハムステーキ ひじき煮 ツナサラダ 小判ガンモ煮つけ エネルギー 373 Kcal タンパク質 14.4 g 脂質 15.6 g	4月 21日 土曜	サンマ塩焼き ビーフコロッケ 筑前煮 青梗菜浸し 鶏団子甘煮 エネルギー 321 Kcal タンパク質 10.6 g 脂質 13.4 g

<暮らしの一口メモ> まな板の手入れー 古くは真魚(真魚。「食用の魚」の意)をおろす板を指したまな板。木製の場合は、水に濡らしてから使うと食べ物の色が染み込みにくくなります。肉や魚を切ったあとは、まず水で洗いましょ。すぐに湯をかけると、たんぱく質が固まりににおいが残る原因になります。 冷蔵庫での保存場所ー 温度が変化しやすいドアの内側には、賞味期限が長い調味料や早く使い切るものを。チルドルームは納豆や豆腐、チーズなど発酵や熟成が進む食べ物に最適です。微凍結で保存したい肉や魚はパーシャルへ。それぞれの食品に適した場所に保存しましょう。



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。