

料理 か し ば

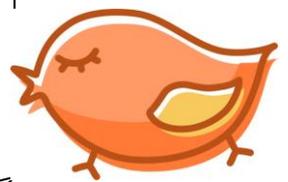
上メニュー

5月7日~5月19日

Tel:0743-64-3001

5月 7日 月曜	<b>紅生姜入りササミフライ</b> お好み風玉子焼き ぜんまい炒り煮 カニカマ酢 さつまあげ エネルギー 298 Kcal タンパク質 14.4 g 脂質 11.7 g	5月 14日 月曜	<b>浜松餃子カツ</b> 炭火焼き鳥(ネギ) 金平ごぼう 青梗菜浸し(カニ) 大根ピリ辛煮 エネルギー 376 Kcal タンパク質 14.3 g 脂質 21.2 g
5月 8日 火曜	<b>ソース焼きそばフライ</b> ミニチキン(旨辛タレ) 細切り昆布炒め煮 青梗菜とエノキあえもの 高野含め煮 エネルギー 456 Kcal タンパク質 23.4 g 脂質 16.9 g	5月 15日 火曜	<b>マグロカツ</b> フラワーオムレツ 大豆旨煮 春雨サラダ タレ付きミートボール エネルギー 413 Kcal タンパク質 22.3 g 脂質 16.5 g
5月 9日 水曜	<b>ふんわり豆腐ステーキ</b> 五目焼売 大豆とハムのトマト煮込み 大根のクラゲ酢 オクラ辛しあえ エネルギー 384 Kcal タンパク質 26.8 g 脂質 23.1 g	5月 16日 水曜	<b>骨付きとり風チキンカツ</b> 厚切りハムステーキ 鶏の親子煮 わかめ酢(カニ) 菜の花辛しあえ エネルギー 443 Kcal タンパク質 23.7 g 脂質 14.8 g
5月 10日 木曜	<b>ビーフカツ</b> 和風ネギ生姜オムレツ 八宝菜 ブロッコリー菜種あえ 竹の子ガンモ エネルギー 327 Kcal タンパク質 17.5 g 脂質 15.9 g	5月 17日 木曜	<b>すき焼き風煮</b> 野菜コロッケ なます(昆布入り) オクラわさびあえ あげ餃子 エネルギー 445 Kcal タンパク質 20.3 g 脂質 16.4 g
5月 11日 金曜	<b>イカフライ</b> かに玉 千切り煮つけ マカロニサラダ ミニ棒天 エネルギー 442 Kcal タンパク質 17.6 g 脂質 16.8 g	5月 18日 金曜	<b>鶏豚さん卸しハンバーグ</b> チャプチェ風 青梗菜とわかめのあえもの カニクリームコロッケ カニカマ磯辺あげ エネルギー 439 Kcal タンパク質 19.3 g 脂質 23.3 g
5月 12日 土曜	<b>焼きさば</b> 手造り出し巻き 海老のバジルクリームフライ 若竹煮 菜の花辛しあえ エネルギー 356 Kcal タンパク質 19.5 g 脂質 21.4 g	5月 19日 土曜	<b>鶏からあげ(チリソース味)</b> 豚ロース串カツ 山菜スパ 若竹煮 小松菜の黄金辛しあえ エネルギー 407 Kcal タンパク質 18.9 g 脂質 22.5 g

<暮らしの一口メモ> 豆野菜は使いきるか冷凍保存 — 絹さや、スナックえんどう、グリーンピース  
そら豆などの豆野菜がおいしい季節。ただし、これらの豆野菜は鮮度が命。購入した分は  
すぐに使い切りましょう。使い切れずに保存する場合は、固めにゆでて冷凍保存すると、  
豆の甘みや風味が残ります。  
(グリーンピース) えんどう豆の未熟な実。爽やかな香りとほのかな甘みの特徴。旬の  
さや入りのものは風味が豊かで、冷凍や缶詰とは比べものにならない。  
ビタミンCと食物繊維が豊富。



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。