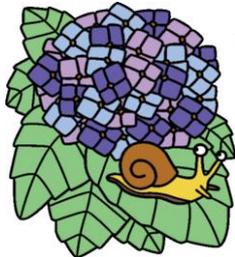


料理 かしば



上メニュー



6月4日~6月16日

Tel:0743-64-3001

6月 4日 月曜	カニ風味グラタンフライ 大シューマイチリあえ 法蓮草平焼き玉子 鶏肉と根菜の旨煮 なます 笹かま エネルギー 397 Kcal タンパク質 14.6 g 脂質 16.4 g	6月 11日 月曜	横須賀海軍カレーコロッケ たこチヂミ ひじき炒り煮 棒棒鶏あえもの 青梗菜おひたし エネルギー 432 Kcal タンパク質 18.6 g 脂質 15.3 g
6月 5日 火曜	サーモンフライ 肉じゃが わかめ酢 青梗菜のりあえ 高野 エネルギー 376 Kcal タンパク質 17.6 g 脂質 15.4 g	6月 12日 火曜	水餃子の中華とろみ フラワーオムレツ エビフライ 五目大豆 小松菜ピーナッツあえ エネルギー 338 Kcal タンパク質 14.7 g 脂質 10.3 g
6月 6日 水曜	かぼちゃコロッケ チキンステーキ 鶏の親子煮 スパサラダ 菜の花辛しあえ エネルギー 412 Kcal タンパク質 21.5 g 脂質 18.4 g	6月 13日 水曜	すき焼き風煮 (花カマ・ちくわ 椎茸・がんも) お魚ソーセージカツ 三角春巻き めかぶ エネルギー 321 Kcal タンパク質 18.5 g 脂質 14.3 g
6月 7日 木曜	春キャベツのコールスロー風大判あげ サバの西京焼き ぜんまい煮つけ 青梗菜ピーナッツあえ カリフラワー甘酢生姜あえ エネルギー 389 Kcal タンパク質 28.5 g 脂質 22.5 g	6月 14日 木曜	サバ塩焼き 海鮮串フライ 鶏と野菜の甘辛煮 春雨中華酢 小芋煮つけ エネルギー 367 Kcal タンパク質 18.9 g 脂質 14.3 g
6月 8日 金曜	とりのからあげ 紅生姜入り玉子焼き 茄子の利休煮 オクラあえもの 冷や奴 エネルギー 455 Kcal タンパク質 25.6 g 脂質 23.1 g	6月 15日 金曜	厚切りロースとんかつ 卵ロール 山菜スパ 小松菜ツナ煮 白菜と法蓮草辛しあえ エネルギー 369 Kcal タンパク質 14.6 g 脂質 17.5 g
6月 9日 土曜	北海道カレーコロッケ 厚切りハムステーキ 千切り大根煮つけ 鶏肉団子照り煮 白菜ごまあえ エネルギー 376 Kcal タンパク質 15.3 g 脂質 21.4 g	6月 16日 土曜	アジフライ 海苔入り卵焼き 蓮根天ぷら 千切り煮つけ ブロッコリー菜種あえ エネルギー 356 Kcal タンパク質 15.8 g 脂質 14.9 g

<旬の食材・野菜編> 梅 - 酸味は、クエン酸やリンゴ酸による。これらの酸が筋肉中の疲労物質を燃焼させるため、疲労回復に効果的。傷がなく、ふっくらしたものがよい。
 フチトマト - 普通のトマトよりカロテン、ビタミンC、カリウム、食物繊維を多く含む。
 一般的な赤色品種のほかにも、黄色や桃色、洋なし形やフラム形など多様。
 大葉 - 一度に多量摂取はできないが、ビタミンや鉄、リンが多く栄養豊富。
 天ぷらなどにも用いられるが、生のほうが大葉の香りを生かすことできる。



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。