

料理 かしば

## 上メニュー

7月16日～7月28日

Tel:0743-64-3001



7月	<b>海の日</b>			
16日				
月曜	エネルギー	Kcal	タンパク質	g
			脂質	g

7月	<b>チーズのせめんチカツ</b>			
23日	鶏野菜きのこ玉子焼き 細切り昆布煮つけ 二色あえ(白菜) 菜の花ガンモ煮つけ			
月曜	エネルギー	Kcal	タンパク質	g
	316		9.7	14.5

7月	<b>ふんわりキャベツたこカツ</b>			
17日	五目焼売 千切り煮つけ ぜんまいナムル 鶏団子甘タレかけ			
火曜	エネルギー	Kcal	タンパク質	g
	365		15.3	14.3

7月	<b>鯖しそフライ</b>			
24日	網目入りミニハンバーグ 金平ごぼう 青梗菜ピーナッツあえ 鶏団子あげ煮			
火曜	エネルギー	Kcal	タンパク質	g
	298		11.2	12.3

7月	<b>ハムカツ</b>			
18日	カレーオムレツ 五目大豆 白菜の磯あえ 三角野菜あつあげ煮つけ			
水曜	エネルギー	Kcal	タンパク質	g
	382		19.8	17.6

7月	<b>野菜豆腐ハンバーグ和風あんかけ</b>			
25日	チャプチェ風 キャベツとあげの酢の物 大根煮つけ 海老かつ			
水曜	エネルギー	Kcal	タンパク質	g
	478		21.3	17.8

7月	<b>サンマ塩焼き</b>			
19日	鶏ごぼう串カツ 小松菜かまぼこ煮 モヤシ酢 冷や奴			
木曜	エネルギー	Kcal	タンパク質	g
	398		17.5	21.4

7月	<b>すき焼き風煮</b>			
26日	子持ちししゃもフライ 小松菜わさび海苔あえ チェダーチーズ めかぶ			
木曜	エネルギー	Kcal	タンパク質	g
	315		18.4	15.2

7月	<b>ラビオリ風餃子</b>			
20日	焼き鳥モモ串 親子煮 なます 枝豆ガンモ煮つけ			
金曜	エネルギー	Kcal	タンパク質	g
	383		20.6	16.8

7月	<b>大判からあげ</b>			
27日	ぜんまい煮つけ 春雨中華酢 ランチシューマイチリソースあえ ごぼう天煮つけ			
金曜	エネルギー	Kcal	タンパク質	g
	478		14.6	27.6

7月	<b>ネミグラスソースかけハンバーグ</b>			
21日	チラシ蓮根甘辛煮 オクラわさびあえ ブロッコリーピーナッツあえ 星型コロッケ			
土曜	エネルギー	Kcal	タンパク質	g
	389		18.6	18.7

7月	<b>焼きそば</b>			
28日	海鮮団子串フライ キャベツ焼き 切り干し大根煮つけ ロールキャベツ煮つけ			
土曜	エネルギー	Kcal	タンパク質	g
	397		19.3	13.8

<コラーゲンとは> 体を構成しているたんぱく質の中でもいちばん多く、体の約1/3(30~35%)はコラーゲン。特に皮膚、骨、軟骨、腱、血管壁に多くあります。皮膚の構成成分は25%ほどがコラーゲンで、65%は水分なので、水分を除けば、皮膚の大半はコラーゲンたといえます。肌の張りはコラーゲンによって作られています。コラーゲンの多い食品を食べたからといってすぐに肌に張りが出るような即効性はありません。日常的に食べることで老化を予防する効果が期待できます。(コラーゲンを多く含む食品 鰻・鰯・鯉・鯛・シヤモ・浅蛸・海老・烏賊・蛸・鰻の蒲焼・軟骨・牛筋肉・鶏骨付き肉・鶏手羽先・セラチン)

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。

