

料理 か し ば

上メニュー

8月27日～9月8日

Tel:0743-64-3001

8月 27日 月曜	ハムカツ	9月 3日 月曜	アジフライ
	法蓮草平焼き玉子 高野あられ煮 サンド豆のごまよごし ミニ棒天		焼き目厚焼き 大豆の旨煮 マカロニサラダ チキンポール甘煮
	エネルギー 376 Kcal タンパク質 16.8 g 脂質 14.5 g		エネルギー 368 Kcal タンパク質 24.7 g 脂質 17.8 g
8月 28日 火曜	北海道の牛肉入りコロッケ	9月 4日 火曜	北海道ポテトコロッケ
	チキンステーキ(タンドリー) 大根うま煮 わかめとあみ海老酢 花さつま		あおさ入りイカステーキ ひじき煮 なます ブロッコリーピーナッツあえ
	エネルギー 412 Kcal タンパク質 18.9 g 脂質 20.5 g		エネルギー 389 Kcal タンパク質 16.4 g 脂質 14.5 g
8月 29日 水曜	フライドチキン	9月 5日 水曜	サバ塩焼き
	豆腐ハンバーグ 玉子とじ 青梗菜浸し 大根煮つけ		いか天ぷら 蓬根と鶏肉炒め煮 モヤシのあえもの こんにゃく味噌煮
	エネルギー 397 Kcal タンパク質 17.3 g 脂質 22.7 g		エネルギー 407 Kcal タンパク質 17.8 g 脂質 21.3 g
8月 30日 木曜	サバ燻製焼き	9月 6日 木曜	ハムカツ
	紀州産コロッケ せんまい炒り煮 春雨中華酢 高野含め煮		大きなシーマイ 千切り煮つけ カリフラワー和風ゴマ醤油ドレッシング 菜の花辛しあえ
	エネルギー 365 Kcal タンパク質 23.4 g 脂質 16.7 g		エネルギー 413 Kcal タンパク質 16.9 g 脂質 16.5 g
8月 31日 金曜	お弁当メンチカツ	9月 7日 金曜	厚切りロースとんかつ
	チリソースオムレツ 根菜煮 白菜のりあえ ロールキャベツ煮つけ		手造り出し巻き せんまい煮つけ 青梗菜としめじ浸し 一口角天煮つけ
	エネルギー 342 Kcal タンパク質 13.6 g 脂質 15.3 g		エネルギー 431 Kcal タンパク質 21.4 g 脂質 16.7 g
9月 1日 土曜	鶏からオーロラソースかけ	9月 8日 土曜	すき焼き風煮
	ブロッコリーおかあえ はいから煮 キャベツのごま酢あえ サイコロ煮つけ		(花カマ・ちくわ・がんも) 野菜コロッケ わかめ酢 ブチハンバーグ
	エネルギー 367 Kcal タンパク質 25.8 g 脂質 21.1 g		エネルギー 411 Kcal タンパク質 23.7 g 脂質 18.5 g

＜旬の食材＞ 枝豆 一完熟前の時期に収穫された大豆。たんぱく質など栄養価が高く、完熟後の大豆にはないビタミンCも豊富。山形県のだっちゃん豆や、兵庫県の丹波の黒豆が有名。東北地方ではすりつぶしたものを「すんだ」と呼ぶ。無花果(いちじく) 一無花果と書くが実の中の赤く白い粒々が花。水溶性食物繊維のペクチンや消化酵素を含み、便秘改善に効果がある。ふくらと張りがあり、おしりが裂けそうなものを選ぶとよい。烏賊(いか) 一高たんぱく・低エネルギーな食材。あらゆる調理法に適するが、加熱するほど身は固くなる。夏はするめいかが旬。いかそうめんや刺身が美味。鮮度が落ちると白くなるので、色が濃く、光沢のあるものを選ぶ。

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。

