



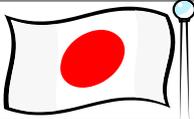
体育の日

上メニュー



Tel:0743-64-3001

10月8日~10月20日

10月	体育の日	10月	チキンカツ
8日		15日	菜の花オムレツ 肉じゃが わかめ酢(チリメン) ミニごぼう天
月曜	エネルギー Kcal タンパク質 g 脂質 g	月曜	エネルギー 398 Kcal タンパク質 22.8 g 脂質 13.4 g
10月	ビーフメンチカツ	10月	こだわりハンバーグネミソースかけ
9日	玉子ロール チラシ蓮根炒り煮 青梗菜浸し 高野含め煮	16日	野菜コロッケ ぜんまい煮つけ 菜の花ドレッシングあえ 五目しんじょう
火曜	エネルギー 367 Kcal タンパク質 14.5 g 脂質 13.2 g	火曜	エネルギー 389 Kcal タンパク質 21.5 g 脂質 17.8 g
10月	アジフライ	10月	とんかつ
10日	ジャンボシューマイ 野菜ソテー(焼き豚) 菜の花わさびあえ チキンハンバーグ	17日	ふーちゃんカニカマ焼売 山菜スパ モヤシ酢 青梗菜浸し
水曜	エネルギー 435 Kcal タンパク質 22.4 g 脂質 23.7 g	水曜	エネルギー 435 Kcal タンパク質 21.8 g 脂質 15.6 g
10月	すき焼き風コロッケ	10月	すき焼き風煮
11日	ミニチキン(旨辛たれ) 金平ごぼう 小松菜海苔あえ 笹かま煮つけ	18日	(ガンモ・椎茸・花カマ) 南瓜とさつま芋のサラダ アジなめろうフライ オーシャンキング天
木曜	エネルギー 365 Kcal タンパク質 14.2 g 脂質 18.5 g	木曜	エネルギー 378 Kcal タンパク質 18.7 g 脂質 13.6 g
10月	白身フライ	10月	ピーマン肉詰めフライ
12日	プレーンオムレツ ひじき炒り煮 春雨中華酢 チキンボール甘煮	19日	野菜春巻き 法蓮草平焼きたま 千切り煮つけ 花高野巻き煮つけ
金曜	エネルギー 386 Kcal タンパク質 21.3 g 脂質 18.7 g	金曜	エネルギー 412 Kcal タンパク質 12.5 g 脂質 21.3 g
10月	あげ出し豆腐あんかけ	10月	チキン竜田
13日	子持ちシシヤモフライ 牛肉の大和煮 ペンネサラダ 菜の花浸し	20日	枝豆オムレツ チラシ蓮根味噌炒め 春雨サラダ 菜の花ピーナッツあえ
土曜	エネルギー 435 Kcal タンパク質 22.5 g 脂質 21.5 g	土曜	エネルギー 389 Kcal タンパク質 21.3 g 脂質 18.8 g

<旬の食材> 枝豆 - 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) - 「無花果」と書くが、実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。ふっくらと張りがあり、おしりが裂けそうなものを選ぶとよい。烏賊(いか) - 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。夏はするめいかか旬でいかそつめんや刺身が美味。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。



食欲の秋

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。