



12月3日~12月15日

Tel:0743-64-3001

12月 豆腐ハンバーグきのこあんかけ

子持ちししゃもフライ ミニ春巻き 千切り煮つけ
カリフラワーゆかりあえ

月曜 エネルギー 376 Kcal タンパク質 21.4 g 脂質 17.8 g

12月 法蓮草ベーコンオムレツ

イカフライ わかめ煮 サンドの酢味噌あえ
高野含め煮

月曜 エネルギー 324 Kcal タンパク質 13.2 g 脂質 11.6 g

12月 すき焼き風煮

コーンコロケ なます ブロccoli菜種サラダ
たこ焼き

火曜 エネルギー 412 Kcal タンパク質 23.4 g 脂質 18.4 g

12月 サバからあげきのこあんかけ

筑前煮風 ツナサラダ 小松菜ピーナツあえ
かぼちゃシューマイ

火曜 エネルギー 478 Kcal タンパク質 21.4 g 脂質 26.3 g

12月 カレーチキン包みカツ

ハムステーキ マーボ-豆腐 三色ナムル
大根煮つけ

水曜 エネルギー 352 Kcal タンパク質 12.5 g 脂質 13.8 g

12月 北海道チーズコロケ

三色彩豆腐ハンバーグ 千切り煮つけ 法蓮草ごまあえ
こんにやく鹿の子串

水曜 エネルギー 316 Kcal タンパク質 14.3 g 脂質 11.3 g

12月 白身フライ

ベビーオムレツ ひじき炒り煮 オクラ土佐あえ
野菜天煮つけ

木曜 エネルギー 424 Kcal タンパク質 22.8 g 脂質 17.6 g

12月 豚ロース串カツ

ミニプレーンオムレツ 高野あられ煮 なます
棒天(玉葱)

木曜 エネルギー 367 Kcal タンパク質 16.4 g 脂質 13.8 g

12月 焼きそば

フライドチキン チーズ餃子フライ ポークビーンズ
肉団子煮

金曜 エネルギー 576 Kcal タンパク質 26.7 g 脂質 32.7 g

12月 チーズハンバーグネミソースかけ

山菜スパ わかめ酢 かぼちゃコロケ
餃子天

金曜 エネルギー 367 Kcal タンパク質 13.8 g 脂質 21.4 g

12月 ポテサラ大判包み

鶏野菜きのこ玉子焼き 金平風 青梗菜とあげのあえもの
絹あつあげ煮つけ

土曜 エネルギー 317 Kcal タンパク質 14.6 g 脂質 13.7 g

12月 イカキャベツカツ

菜の花オムレツ 大豆の旨煮 青梗菜のぬた
大根煮つけ

土曜 エネルギー 354 Kcal タンパク質 21.4 g 脂質 12.5 g

＜旬の食材＞ 小松菜 - 栄養価の高い青菜。老化防止に効果のあるビタミンCやベータカロテン、貧血を予防する鉄分が豊富。カルシウムは法蓮草の3倍以上も含み、野菜ではトップクラス。骨粗しょう症の予防に効果がある。 蓮根 - はすの地下茎が肥大化したもの。蓮根のビタミンCは熱に強く、加熱後もトマト並みのビタミンCがとれる。食物繊維も豊富。穴の内側が黒っぽくなっているものは避け、表面の白いものを選ぶとよい。 慈姑(くわい) - 茎の先に芽が見えることから「芽出たい」縁起物として、正月料理に含め煮がよく食べられる。京都や埼玉が主な産地。炭水化物が多く、ゆでるとホクホクした食感が楽しめる。独特の苦みが特徴。



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。