

## 上メニュー

1月14日～1月26日

Tel:0743-64-3001



1月	<b>成人の日</b>			
14日				
月曜	エネルギー	Kcal	タンパク質	g
			脂質	g

1月	<b>メンチカツ</b>			
21日	法蓮草平焼き玉子 高野あられ煮 春雨サラダ 青梗菜ピーナッツあえ			
月曜	エネルギー	356 Kcal	タンパク質	13.7 g
			脂質	16.5 g

1月	<b>ヒレカツ</b>			
15日	海鮮大シューマイ ひじき炒り煮 フロccoliリーピーナッツあえ ミニごぼう天			
火曜	エネルギー	347 Kcal	タンパク質	19.8 g
			脂質	17.8 g

1月	<b>鯖の大葉フライ</b>			
22日	カニ風味焼売 人参の甘辛炒め 蓮根甘辛炒め プチ豆腐			
火曜	エネルギー	367 Kcal	タンパク質	18.6 g
			脂質	18.9 g

1月	<b>ハンチーズフライ</b>			
16日	プレーンオムレツ 大豆の昆布煮 オクラ土佐あえ 絹あげ生姜煮			
水曜	エネルギー	378 Kcal	タンパク質	18.7 g
			脂質	16.8 g

1月	<b>キャベツメンチカツ</b>			
23日	肉詰め蓮根天ぷら 紅生姜入りフラワーオムレツ ぜんまい炒り煮 菜の花アーモンドあえ			
水曜	エネルギー	432 Kcal	タンパク質	25.4 g
			脂質	22.7 g

1月	<b>焼きそば</b>			
17日	キャベツ焼き ササミしそ巻きチーズフライ 白菜とあげの煮物 めかぶ			
木曜	エネルギー	421 Kcal	タンパク質	22.7 g
			脂質	15.8 g

1月	<b>フリの幽庵焼き</b>			
24日	かきあげ 大根と牛肉のどて煮 法蓮草ごまあえ 平天(玉葱)			
木曜	エネルギー	367 Kcal	タンパク質	26.3 g
			脂質	21.5 g

1月	<b>鯖からあげ甘酢あんかけ</b>			
18日	ごぼう金平風 わかめと赤海老酢の物 青梗菜わさび醤油あえ ワッフルポテト			
金曜	エネルギー	432 Kcal	タンパク質	29.5 g
			脂質	27.4 g

1月	<b>まんまるオムレツ</b>			
25日	ハンチーズフライ 豚肉入り中華炒め マカロニサラダ 絹あげ生姜煮			
金曜	エネルギー	298 Kcal	タンパク質	16.3 g
			脂質	12.1 g

1月	<b>ハンバーグケチャップ煮</b>			
19日	イカフライ 千切り大根煮つけ 菜の花そぼろ玉子あえ 花さつま			
土曜	エネルギー	402 Kcal	タンパク質	19.8 g
			脂質	24.8 g

1月	<b>サバ塩焼き</b>			
26日	海老かつ ひじき煮 フロccoliリーピーナッツあえ 竹の子煮つけ			
土曜	エネルギー	312 Kcal	タンパク質	13.6 g
			脂質	15.6 g

<しっかりと食べて風邪に勝つ> 疲れがたまっている、寝不足気味、忙しくて食事がおろそかになっている、こんな時に風邪をひきやすいと思いませんか？風邪退治の決め手は毎日の食事から。しっかりと食べて体力をつけておきましょう！風邪をひいてしまったら（水分の補給）発熱で汗をかいた補充や、粘膜乾燥を防ぎます。（体を温める）暖かくて汁けの多い料理や、体を温める働きのある生姜・葱・んにくを使った料理がよいでしょう。（喉ごしのよいもの）喉の粘膜が荒れている時は、味の濃いものや、熱いもの、固いものは控えましょう。（消化のよいもの）脂質の多い食品は控えめに。野菜は加熱した方が消化しやすくなります。



成人の日

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。