

上メニュー

1月28日~2月9日

Tel:0743-64-3001

1月 28日 月曜	白身フライ 鶏ステーキ チラシ蓮根金平風 スパサラダ 花さつま エネルギー432 Kcal タンパク質 25.6 g 脂質 21.6 g	2月 4日 月曜	アジフライ カレーハンバーグ(スパイシー) チラシ蓮根甘辛炒り煮 白菜ピーナッツあえ ミニ棒天 エネルギー422 Kcal タンパク質 26.4 g 脂質 17.6 g
1月 29日 火曜	すき焼き風煮 ガンモとちくわ エビ入り三角春巻き ジャンボ鶏団子 たっぷり枝豆フライ エネルギー467 Kcal タンパク質 21.6 g 脂質 22.7 g	2月 5日 火曜	イカステーキ(照り焼き) 目玉フライ ポークビーンズ カリフラワーゆかりあえ つくね照り煮 エネルギー498 Kcal タンパク質 17.6 g 脂質 25.8 g
1月 30日 水曜	イカキャベツカツ 大焼売 白菜とさつま煮 春雨中華酢 GP棒天 エネルギー387 Kcal タンパク質 18.5 g 脂質 16.7 g	2月 6日 水曜	すき焼き風煮 ガンモとちくわ 子持ちシシャモフライ 野菜コロケ なます エネルギー412 Kcal タンパク質 19.5 g 脂質 21.4 g
1月 31日 木曜	あげ出し豆腐きのこあんかけ 鯛のカレー風味フライ ハーフオムレツ 大豆と昆布煮 カリフラワー菜種あえ エネルギー398 Kcal タンパク質 16.8 g 脂質 19.8 g	2月 7日 木曜	さっくりとんかつ プレーンオムレツ 大豆のうま煮 マカロニサラダ 高野含め煮 エネルギー376 Kcal タンパク質 25.3 g 脂質 15.3 g
2月 1日 金曜	サンマ開き塩焼き メンチカツ 千切り煮つけ 法蓮草二色和え 高野含め煮 エネルギー324 Kcal タンパク質 12.5 g 脂質 16.8 g	2月 8日 金曜	焼きそば ササミフライ 大根の炒り煮 小松菜とあみ海老あえの 大学いも エネルギー367 Kcal タンパク質 16.2 g 脂質 14.5 g
2月 2日 土曜	豆腐ステーキ野菜あんかけ ひじき炒り煮 白身フライ 小松菜とエノキのお浸し 梅びしお エネルギー335 Kcal タンパク質 19.7 g 脂質 11.6 g	2月 9日 土曜	黄身がとろーりハンバーグ 餃子フライ チラシ蓮根味噌炒め 春雨サラダ 白菜二色酢 エネルギー386 Kcal タンパク質 15.1 g 脂質 17.6 g

<ほっこりみそ汁で冬に負けない体づくり> 風邪で体調などを崩すことが多い冬。女性にとっては、乾燥や冷えも気になる厳しい季節です。寒さが染み渡るそんな冬を、みそ汁パワーで元気に乗り切りましょう。(冬の冷え性対策) 飲むことでほっかほか 寒い冬に温かいものを飲むと、体の芯からほっかほかしてくるのが感じられます。冬を健康的に乗り切るためには、体を冷やさない食生活がポイントです。それに、温かいみそ汁はまさに最適。さらに吸い口として七味やしょうが汁、きざみねぎなどを加えると、温め効果は倍増。毎日飲みたい食品です。コレステロール低下に効く—大豆パワーで健康に。気になる塩分対策—だしのとり方をひと工夫。健康維持対策—栄養素がいっぱい。胃がん予防にひと役。



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。