

上メニュー

2月25日～3月9日

Tel:0743-64-3001

2月 25日 月曜	ハムカツ 手作りだし巻き 大豆煮 中華ナムル 菜の花がんと エネルギー412 Kcal タンパク質 21.0 g 脂質 20.2 g	3月 4日 月曜	北海道マス塩焼き 野菜かきあげ 五目大豆 わかめ酢 ミニ海苔 エネルギー328 Kcal タンパク質 12.6 g 脂質 13.6 g
2月 26日 火曜	エビフライ (2尾) 焼きそば 大根とあげの炒り煮 オクラ土佐あえ ハムステーキ エネルギー330 Kcal タンパク質 17.6 g 脂質 11.1 g	3月 5日 火曜	チキンステーキ竜田あげ 法蓮草平焼き玉子 ひじき炒り煮 オクラとシラスあえもの ミニ串天 エネルギー265 Kcal タンパク質 11.7 g 脂質 8.0 g
2月 27日 水曜	ホッケ塩焼き 豚ロース楠フライ ひじき煮 小松菜わさびのりあえ ミニ棒天 エネルギー299 Kcal タンパク質 23.1 g 脂質 12.4 g	3月 6日 水曜	鯖塩焼き 春巻き 千切り大根煮つけ わかめの生姜酢あえ チキンハンバーグ エネルギー454 Kcal タンパク質 22.6 g 脂質 26.6 g
2月 28日 木曜	カレーメンチかつ 菜の花オムレツ 蓮根とさつまあげの炒り煮 カリフラワーの生姜醤油あえ ハッシュドポテト エネルギー428 Kcal タンパク質 15.2 g 脂質 18.0 g	3月 7日 木曜	すき焼き風煮 (がんと・ちくわ 男爵コロッケ 大根なます チキンスティック エネルギー678 Kcal タンパク質 27.3 g 脂質 33.5 g
3月 1日 金曜	厚切りロースとんかつ 大粒たこ焼き 山菜スパ じゃが煮 三角絹あつあげ エネルギー542 Kcal タンパク質 19.2 g 脂質 22.4 g	3月 8日 金曜	ハンバーグデミソースかけ 金平ごぼう もやしのナムル 菜の花浸し たっぷり枝豆フライ エネルギー496 Kcal タンパク質 22.5 g 脂質 24.1 g
3月 2日 土曜	サンマ塩焼き 黄金比牛肉コロッケ 玉子ロール 高野あられ煮 たれ付きミートボール エネルギー432 Kcal タンパク質 16.9 g 脂質 19.2 g	3月 9日 土曜	水餃子中華あんかけ 鶏からあげ 高野あられ煮 ツナサラダ ミニ棒天 エネルギー552 Kcal タンパク質 34.0 g 脂質 23.1 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、粘膜の乾燥を防ぎます。(体を温める)温かくて汁気の多い料理や、体を温める働きのある生姜・葱・に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。



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。