



料理 か し ば



旭製粉さま

6月17日～6月29日

Tel: 0743-64-3001

6月 17日 月曜	夏野菜カレーコロッケ 生姜入り卵焼き チラシ蓮根味噌炒め 棒棒鶏 つくね串 食塩3.4g エネルギー 475 Kcal タンパク質 18.6 g 脂質 16.3 g	6月 24日 月曜	海老かつ 厚切りハムステーキ 大根ツナ入り洋風煮 二色あえ 枝豆がんも 食塩4.8g エネルギー 341 Kcal タンパク質 23.6 g 脂質 12.4 g
6月 18日 火曜	フリ照焼き かきあげ ふーちゃん焼壳 筑前煮風 じやこ酢 食塩3.8g エネルギー 427 Kcal タンパク質 20.3 g 脂質 16.1 g	6月 25日 火曜	あげだし豆腐きのこあんかけ 鶏からあげ せんまい炒り煮 わかめとかまぼこ煮 プロッコリーわさびあえ 食塩3.2g エネルギー 363 Kcal タンパク質 22.3 g 脂質 17.8 g
6月 19日 水曜	すき焼き風煮 (ガンモと花カマ) ごぼうのメンチカツ プロッコリーサラダ 大学芋 食塩3.4g エネルギー 355 Kcal タンパク質 19.6 g 脂質 14.7 g	6月 26日 水曜	サンマ塩焼き カニコロッケ 大豆とハムのトマト煮込み モヤシナムル 鶏と野菜の包みあげ 食塩3.5g エネルギー 378 Kcal タンパク質 24.1 g 脂質 16.5 g
6月 20日 木曜	アジフライ 枝豆オムレツ ひじき煮 春雨中華酢 絹あつあげ煮つけ 食塩3.7g エネルギー 398 Kcal タンパク質 17.0 g 脂質 16.4 g	6月 27日 木曜	☆ざるそば☆ ハムチーズフライ 法蓮草卵とじ 菜の花みりんあえ 大根煮つけ カリフラワーピーナッツあえ 食塩3.1g エネルギー 326 Kcal タンパク質 16.7 g 脂質 13.8 g
6月 21日 金曜	おいしい豆腐ハンバーグ 細切り昆布炒め煮 海老かつ 青梗菜辛子あえ こんにゃく田楽 食塩4.3g エネルギー 324 Kcal タンパク質 14.6 g 脂質 13.8 g	6月 28日 金曜	鯖塩焼き 中華春巻き 千切り煮つけ せんまいナムル サンド豆の土佐あえ 食塩2.8g エネルギー 397 Kcal タンパク質 17.8 g 脂質 21.6 g
6月 22日 土曜	イカフライ 山菜スパ 海鮮チヂミ 五目大豆煮 チキンボール煮 食塩3.5g エネルギー 335 Kcal タンパク質 22.1 g 脂質 14.7 g	6月 29日 土曜	鶏かつ ベビーオムレツ 金平ごぼう 若竹煮 カリフラワーツナあえ 食塩2.6g エネルギー 368 Kcal タンパク質 17.5 g 脂質 18.7 g

〈旬の食材・野菜編〉 梅 — 酸味は、クエン酸やリンゴ酸による。これらの酸が筋肉中の疲労物質を燃焼させるため、疲労回復に効果的。傷がなく、ふっくらしたものがよい。ブチトマト — 普通のトマトよりカロテン、ビタミンC、カリウム、食物繊維を多く含む。一般的な赤色品種のほかにも、黄色や桃色、洋ナシ形やプラム形など多様。 大葉 — 一度に大量摂取はできないが、ビタミンや鉄、リンが多く栄養豊富。天ぷらなどにも用いられるが、生のほうが大葉の香りを生かすことができる。枇杷(びわ) — 果肉は柔らかく果汁も多い。トマトの2倍近いベータカロテンを含み、ポリフェノールも豊富。収穫後は味が落ちていくので、果皮に張りがあり、うぶ毛のある新鮮なものを選ぶ。

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。