

料理 かしば

上メニュー

7月1日~7月13日

Tel:0743-64-3001

7月 1日 月曜	イワシ大葉フライ ミックスドームオムレツ ぜんまい煮つけ スパサラダ 青梗菜ピーナッツあえ エネルギー 341 Kcal タンパク質 24.3 g 脂質 15.8 g	7月 8日 月曜	イカ大葉フライ 蓮根はさみあげ 海鮮大シューマイ 五目金平 白菜ピーナッツあえ エネルギー 276 Kcal タンパク質 10.5 g 脂質 11.4 g
7月 2日 火曜	豆腐ハンバーグの野菜あんかけ ハイカラ卵とじ 鶏からあげチリソース味 小松菜浸し こんにやく田楽 エネルギー 418 Kcal タンパク質 26.2 g 脂質 19.4 g	7月 9日 火曜	昔ながらの牛肉コロッケ ネギま串 大豆旨煮 なます ミニがんも エネルギー 408 Kcal タンパク質 21.3 g 脂質 23.1 g
7月 3日 水曜	すき焼き風煮 (ランチガンモ・花カマ) めかぶ カニコロッケ 菜の花わさび醤油あえ エネルギー 422 Kcal タンパク質 22.2 g 脂質 18.1 g	7月 10日 水曜	鯖塩焼き 野菜コロッケ 千切り大根煮つけ ぜんまいナムル 肉団子煮 エネルギー 405 Kcal タンパク質 18.9 g 脂質 24.2 g
7月 4日 木曜	北海道マス塩焼き かきあげ カニ入り玉子ロール ひじきの煮物 青梗菜のぬた エネルギー 248 Kcal タンパク質 12.5 g 脂質 9.8 g	7月 11日 木曜	中華千り春巻き 高菜オムレツ ひじき炒り煮 春雨中華酢 小松菜辛子あえ エネルギー 321 Kcal タンパク質 10.3 g 脂質 13.6 g
7月 5日 金曜	とんかつ フラワーオムレツ 根菜ごった煮 白菜ごま酢あえ 花さつま エネルギー 438 Kcal タンパク質 18.6 g 脂質 15.5 g	7月 12日 金曜	メンチカツ 厚切りハムステーキ 鶏じゃが 菜の花あえもの こんにやくピリ辛煮 エネルギー 311 Kcal タンパク質 19.6 g 脂質 9.5 g
7月 6日 土曜	ホッケ塩焼き 星型コロッケ 千切り大根煮つけ キャベツ酢味噌あえ 絹あつあげ煮つけ エネルギー 395 Kcal タンパク質 23.1 g 脂質 19.6 g	7月 13日 土曜	デミグラスハンバーグ カットコーンとキャロット 大根の炒り煮 エビ入り三角春巻き サンド豆の土佐あえ エネルギー 405 Kcal タンパク質 18.2 g 脂質 19.2 g

肌荒れ - 「肌ハリがほしい」「くすみやシミが気になる」「肌荒れを改善したい」そんなあなたには、ビタミンCやたんぱく質、ビタミンAやβカロテンなどの栄養が足りていないかもしれません。これらの栄養素は、肌のハリのもととなるコラーゲンの原料になり、ターンオーバー（肌の新陳代謝）を促進し、健康で強い肌を作ります。また、ビタミンCは抗酸化作用によりシミを予防します、どの栄養素が足りていないかによって、肌荒れの種類も変わりますが、これらの栄養素をまんべんなくとることで美肌に近づけることが出来るでしょう。（肌荒れに効果的な野菜 かぼちゃ・パプリカ・にんじん）

お届けしたお弁当は14:00返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。

