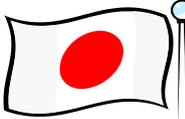


料理 か し ば

上メニュー

8月12日～8月24日

Tel:0743-64-3001

8月 12日 月曜	山の日 (振替休日) 	エネルギー Kcal	タンパク質 g	脂質 g	8月 19日 月曜	ジューシーハンバーグテミソースかけ 五目大豆 イカフライ 青梗菜わさびあえ ちくわ磯辺あげ	エネルギー Kcal	タンパク質 g	脂質 g
						エネルギー 296	タンパク質 12.5	脂質 10.4	
8月 13日 火曜	お盆休み	エネルギー Kcal	タンパク質 g	脂質 g	8月 20日 火曜	サーモンフライ フラワープレーンオムレツ 金平ごぼう わかめの煮浸し 菜の花ピーナッツあえ	エネルギー Kcal	タンパク質 g	脂質 g
						エネルギー 408	タンパク質 21.3	脂質 23.5	
8月 14日 水曜	お盆休み	エネルギー Kcal	タンパク質 g	脂質 g	8月 21日 水曜	チキンステーキ (照焼き) メンチカツ めかぶカップ 肉じゃが 小松菜のポン酢あえ	エネルギー Kcal	タンパク質 g	脂質 g
						エネルギー 405	タンパク質 18.9	脂質 24.2	
8月 15日 木曜	お盆休み	エネルギー Kcal	タンパク質 g	脂質 g	8月 22日 木曜	たら天ぷら 厚切りハムステーキ 棒餃子 千切り大根煮つけ 肉団子甘辛煮	エネルギー Kcal	タンパク質 g	脂質 g
						エネルギー 381	タンパク質 22.4	脂質 14.1	
8月 16日 金曜	とんかつ 海苔入り卵焼き 千切り大根煮つけ マカロニサラダ 小茄子煮つけ	エネルギー Kcal	タンパク質 g	脂質 g	8月 23日 金曜	白身大葉チーズフライ 枝豆入りオムレツ 蓮根甘辛炒め カリフラワーゆかりあえ コロあげ煮	エネルギー Kcal	タンパク質 g	脂質 g
	エネルギー 446	タンパク質 22.7	脂質 17.6			エネルギー 548	タンパク質 17.9	脂質 27.1	
8月 17日 土曜	ハムカツ 山菜スパ 大シューマイ 蓮根と鶏肉炒め フレンチサラダ	エネルギー Kcal	タンパク質 g	脂質 g	8月 24日 土曜	バターコーンコロケ タレ付きハンバーグ ひじき炒り煮 マカロニサラダ 大根煮つけ	エネルギー Kcal	タンパク質 g	脂質 g
	エネルギー 334	タンパク質 15.7	脂質 15.1			エネルギー 297	タンパク質 9.5	脂質 12.9	

<旬の食材・野菜編> **ズッキーニ** - 見た目は胡瓜に似ているが、カボチャ属に含まれる。大きくなりすぎると固くなるので注意。太すぎず、持たときに弾力のあるものがよい。
しょうが - 辛みや香りの成分には殺菌力があるため、生ものに添えれば食中毒予防に。たんぱく質を分解する酵素を含み、肉を柔らかくする働きもある。
赤唐辛子 - 辛み成分のカプサイシンは、唾液の分泌を促し食欲を増進させる。体を温める効果もある。完熟した唐辛子のことで、未熟な唐辛子は青唐辛子。

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

