

料理 かしば

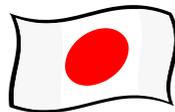
上メニュー

9月9日～9月21日

Tel:0743-64-3001



9月	すき焼き風煮		
9日	(ガンモ・花かま) モズクパック 餃子フライ 子持ちししやもフライ		
月曜	エネルギー 354 Kcal	タンパク質 21.3 g	脂質 17.8 g

9月	敬老の日		
16日			
月曜	エネルギー	Kcal	タンパク質 g 脂質 g

9月	目玉焼きフライ		
10日	ネギ焼き 蓮根炒り煮 カリフラワー甘酢生姜あえ 花さつま		
火曜	エネルギー 546 Kcal	タンパク質 19.1 g	脂質 19.5 g

9月	ハムカツ		
17日	ひじき煮 ささみナムル 菜の花とジャコの辛子あえ ミニごぼう天		
火曜	エネルギー 346 Kcal	タンパク質 19.5 g	脂質 10.1 g

9月	ネギ塩鶏カツ		
11日	海苔入り卵焼き ひじき煮 キャベツ中華あえ オクラ辛子醤油あえ		
水曜	エネルギー 406 Kcal	タンパク質 17.6 g	脂質 17.1 g

9月	牛肉メンチカツ		
18日	手作りだし巻き 大根田舎煮 青梗菜ごまあえ 春雨サラダ		
水曜	エネルギー 439 Kcal	タンパク質 17.8 g	脂質 20.9 g

9月	チキンステーキ		
12日	イカキャベツカツ ごぼうのピリ辛煮 ブロッコリーごまあえ 高野含め煮		
木曜	エネルギー 441 Kcal	タンパク質 23.0 g	脂質 20.7 g

9月	海苔サラダフライ		
19日	イカ焼き チャプチェ風 オクラ浸し なます		
木曜	エネルギー 374 Kcal	タンパク質 12.9 g	脂質 12.8 g

9月	チキン竜田あげ		
13日	プレーンオムレツ 大豆のトマト煮込み マカロニサラダ サンド豆土佐あえ		
金曜	エネルギー 331 Kcal	タンパク質 13.2 g	脂質 11.1 g

9月	ネミグラスソースハンバーグ		
20日	蓮根味噌炒め ブロッコリーサラダ カリフラワーと鶏の中華風酢の物 海老かつ		
金曜	エネルギー 496 Kcal	タンパク質 21.2 g	脂質 30.0 g

9月	とろーりチーズのメンチカツ		
14日	お好み焼き 千切り煮つけ 春雨酢 青梗菜わさび醤油あえ		
土曜	エネルギー 384 Kcal	タンパク 14.3 g	脂質 10.4 g

9月	カレーのからあげ野菜あんかけ		
21日	千切り煮つけ マカロニサラダ 青梗菜ピーナッツあえ 小判さつま		
土曜	エネルギー 302 Kcal	タンパク質 21.1 g	脂質 12.8 g

<コラーゲン> 体のこんなところにもコラーゲンが効果を発揮！肌の張りやみずみずしさを支える。コラーゲンは皮膚の細胞を作る真皮を支える存在。繊維質であるコラーゲンが細胞同士をつなぎ合わせ、細胞に栄養などを補給したり、老廃物の排出を助けるなど、細胞の動きを活性化しています。骨に弾力を与えて骨折を防いでいるコラーゲン。関節の軟骨などでは、クッション代わりになることで、体の重さを支えるひざや腰の負担を軽減しています。老眼などを防ぎ、目の健康を維持 目の水晶体や角膜などにも、コラーゲンは含まれていて、眼精疲労や目にも起こる老化現象などを防いでいます。そのため、新鮮なコラーゲンが多いほど、目の健康を保つことができます。



敬老の日

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。