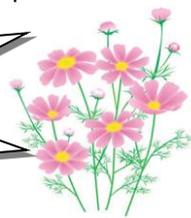


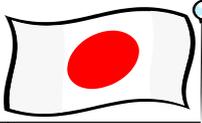


体育の日

10月7日～10月19日

Tel:0743-64-3001



10月 7日 月曜	チキンカツ (レモン塩こうじ風味) ふっくらオムレツ ひじき炒り煮 ペンネサラダ 菜の花あえもの エネルギー 380 Kcal タンパク質 15.6 g 脂質 17.3 g	10月 14日 月曜	体育の日  エネルギー 376 Kcal タンパク質 g 脂質 g
10月 8日 火曜	豚ロース串カツ 金平ごぼう わかめ酢 オクラ土佐あえ 栗ときのこのがんも エネルギー 323 Kcal タンパク質 12.7 g 脂質 14.4 g	10月 15日 火曜	甘辛すき焼きコロッケ ナポリタンスパ 五宝菜(花人参) 法蓮草ナムル ブロッコリーピーナツ和え エネルギー 357 Kcal タンパク質 11.1 g 脂質 19.6 g
10月 9日 水曜	すき焼き風煮 (花かまぼこ・ちくわ) めかぶ イワン磯辺フライ サンドわさびあえ エネルギー 344 Kcal タンパク質 18.1 g 脂質 17.4 g	10月 16日 水曜	肉団子甘酢あんかけ とろりチーズのメンチカツ 高野のあられ煮 ササミとオクラのごまあえ 小松菜みりんあえ エネルギー 540 Kcal タンパク質 23.2 g 脂質 23.7 g
10月 10日 木曜	豆腐ハンバーグ野菜あんかけ ブロッコリー菜種あえ 野菜コロッケ チキンカレー 鶏団子煮 エネルギー 452 Kcal タンパク質 21.6 g 脂質 18.1 g	10月 17日 木曜	鯖塩焼き 野菜かき揚げ 大豆の昆布煮 春雨中華 豆乳がんもと花型こんにやく エネルギー 375 Kcal タンパク質 17.4 g 脂質 18.3 g
10月 11日 金曜	オムレツ ハムステーキ 和風スパ レンコン七味炒り煮 紫芋コロッケ エネルギー 411 Kcal タンパク質 17.6 g 脂質 18.7 g	10月 18日 金曜	厚切りロースとんかつ ふっくらオムレツ 千切り大根煮 ごぼうサラダ 法蓮草エノキ煮 エネルギー 365 Kcal タンパク質 16.4 g 脂質 13.0 g
10月 12日 土曜	パリパリ中華春巻き 焼きそば 千切り大根煮つけ 小松菜ピーナツあえ ミニ海苔 エネルギー 402 Kcal タンパク 12.6 g 脂質 16.2 g	10月 19日 土曜	サンマ生姜煮 ポテトコロッケ ひじき炒り煮 大豆とチーズのサラダ 菜の花のお浸し エネルギー 546 Kcal タンパク質 22.5 g 脂質 32.8 g

<旬の食材> 青梗菜(チンゲン菜) ー豊富なカロテンは、油とともにとると吸収力がアップするので、湯に油を加えてゆでるとよい。カリウムも多く含み、血圧を下げる働きがある。 柿(かき) ービタミンCとAが多く、風邪の予防にオススメ。干し柿にすると、甘みは約4倍、ビタミンAは3倍近くになる。葉には薬効があり、茶などに使われる。 ししやも ービタミン、ミネラルが豊富。子持ちはおながかふっくらしたものを選ぶ。 魚を丸ごと、一匹食べるので、カルシウムを補給して骨粗しょう症の予防に。 鱒(ます) ー仲間の鮭より身が、やわらかく、洋風料理にむくが、火を通しすぎるとパサパサしてしまう。押さえて弾力があり、切り身は色が、鮮やかなものが新鮮。



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。