

料理 かしば

メニュー

1月6日～1月18日

Tel: 0743-64-3001



|    |                          |              |           |
|----|--------------------------|--------------|-----------|
| 1月 | <b>チキンカツ</b>             |              |           |
| 6日 | 海苔入り卵焼き 千切り大根煮つけ マカロニサラダ |              |           |
| 月曜 | ミニ棒天                     |              |           |
| 月曜 | エネルギー 429 Kcal           | タンパク質 19.8 g | 脂質 18.7 g |

|     |   |       |    |
|-----|---|-------|----|
| 1月  | <b>成人の日</b>   |       |    |
| 13日 |  |       |    |
| 月曜  | エネルギー   | タンパク質 | 脂質 |
| 月曜  | Kcal  | g     | g  |

|    |                       |              |           |
|----|-----------------------|--------------|-----------|
| 1月 | <b>厚切りロースとんかつ</b>     |              |           |
| 7日 | プレーンオムレツ 蓮根金平 青梗菜かにあえ |              |           |
| 火曜 | 高野含め煮                 |              |           |
| 火曜 | エネルギー 368 Kcal        | タンパク質 17.9 g | 脂質 16.8 g |

|     |                  |              |           |
|-----|------------------|--------------|-----------|
| 1月  | <b>サバ大葉フライ</b>   |              |           |
| 14日 | 山菜スパ 山菜スパ 大根ピリ辛煮 |              |           |
| 火曜  | 絹あげ生姜煮           |              |           |
| 火曜  | エネルギー 336 Kcal   | タンパク質 13.1 g | 脂質 18.5 g |

|    |                        |              |           |
|----|------------------------|--------------|-----------|
| 1月 | <b>鯖塩焼き</b>            |              |           |
| 8日 | かきあげ ふーちゃんシューマイ ひじき炒り煮 |              |           |
| 水曜 | 棒棒鶏サラダ                 |              |           |
| 水曜 | エネルギー 407 Kcal         | タンパク質 26.8 g | 脂質 19.7 g |

|     |                       |              |           |
|-----|-----------------------|--------------|-----------|
| 1月  | <b>イカステーキ</b>         |              |           |
| 15日 | イカステーキ チーズちくわ天 ひじき炒り煮 |              |           |
| 水曜  | 春雨中華                  |              |           |
| 水曜  | エネルギー 324 Kcal        | タンパク質 23.1 g | 脂質 12.7 g |

|    |                    |              |           |
|----|--------------------|--------------|-----------|
| 1月 | <b>イカ団子の甘酢あんかけ</b> |              |           |
| 9日 | 春巻き 大根田舎煮 オクラあえもの  |              |           |
| 木曜 | 花さつま               |              |           |
| 木曜 | エネルギー 365 Kcal     | タンパク質 14.5 g | 脂質 14.1 g |

|     |                    |              |           |
|-----|--------------------|--------------|-----------|
| 1月  | <b>マス塩焼き</b>       |              |           |
| 16日 | かきあげ 高野卵とじ オクラ土佐あえ |              |           |
| 木曜  | こんにやく田楽            |              |           |
| 木曜  | エネルギー 402 Kcal     | タンパク質 22.6 g | 脂質 19.6 g |

|     |                             |              |           |
|-----|-----------------------------|--------------|-----------|
| 1月  | <b>鶏の竜田あげ</b>               |              |           |
| 10日 | 彩り野菜の平焼き 大豆のトマト煮込み サンド豆ごまあえ |              |           |
| 金曜  | ミニ海苔                        |              |           |
| 金曜  | エネルギー 346 Kcal              | タンパク質 18.4 g | 脂質 18.9 g |

|     |                              |              |           |
|-----|------------------------------|--------------|-----------|
| 1月  | <b>海苔巻きサラダフライ</b>            |              |           |
| 17日 | 五目シューマイ 細切り昆布炒め煮 モヤシと人参ごま酢あえ |              |           |
| 金曜  | 紅白花さつま                       |              |           |
| 金曜  | エネルギー 403 Kcal               | タンパク質 11.7 g | 脂質 21.6 g |

|     |                            |              |           |
|-----|----------------------------|--------------|-----------|
| 1月  | <b>エビフライ</b>               |              |           |
| 11日 | デミグラハンバーグ ツナ入り卵とじ カニ酢(わかめ) |              |           |
| 土曜  | ブロッコリーピーナッツあえ              |              |           |
| 土曜  | エネルギー 367 Kcal             | タンパク質 18.5 g | 脂質 17.4 g |

|     |                   |              |           |
|-----|-------------------|--------------|-----------|
| 1月  | <b>焼きそば</b>       |              |           |
| 18日 | チヂミ たこ焼き 千切り大根煮つけ |              |           |
| 土曜  | チンゲン菜わさび醤油あえ      |              |           |
| 土曜  | エネルギー 413 Kcal    | タンパク質 19.6 g | 脂質 11.4 g |

<旬の食材> 水菜 - 京都から全国へ広まった京野菜のひとつで、京菜とも呼ばれる。シャキシャキとした歯触りとアクのなさが特徴。肉や魚の臭みをとる働きがある。くわい - 青くわい、白くわい、吹田くわいの3種類がある。茎の先に芽が見えるので「芽出たい」と正月料理に使われる。水にさらしてアク抜きが必要。

<暮らしの一口メモ> 換気扇の掃除 キッチンの換気扇についての油污を落とすには、小麦粉を全体にまんべんなく振りかけ、数時間そのまま放置。小麦粉が油を吸い取り、汚れが浮いてくるので、いらなくなった布でふき取りましょう。湯で絞った濡れふきんでふけば完了です

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。



祝・成人