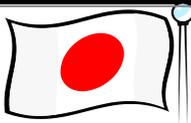


メニュー

2月3日~2月15日

Tel:072-270-6868



2月 3日 月曜	ハンバーグデミソースかけ ブロッコリー浸し ひじき炒り煮 ポークハムカツ 節豆 エネルギー 389 Kcal タンパク質 14.8 g 脂質 15.7 g	2月 10日 月曜	和菜メンチカツ プレーンオムレツ スパナポリタン 金平ごぼう モヤシごま酢あえ エネルギー 345 Kcal タンパク質 16.7 g 脂質 12.5 g
2月 4日 火曜	海鮮ニラもやし天 ジャンボシューマイ(チリ味) 高野玉子とじ 小松菜浸し タレ付き肉団子 エネルギー 358 Kcal タンパク質 15.1 g 脂質 15.3 g	2月 11日 火曜	建国記念の日  エネルギー Kcal タンパク質 g 脂質 g
2月 5日 水曜	サンマ塩焼き ポテトコロケ 大根ピリ辛煮 青梗菜アーモンドあえ 絹あげ生姜煮 エネルギー 342 Kcal タンパク質 13.4 g 脂質 22.5 g	2月 12日 水曜	鯖塩焼き 三角春巻き(エビ入り) 千切り煮つけ フレンチサラダ 絹あげ生姜煮 エネルギー 317 Kcal タンパク質 12.8 g 脂質 16.5 g
2月 6日 木曜	焼きそば お弁当春巻き キムチチジミ(イカ入り) 大豆と蓮根旨煮 カリフラワーゆかりあえ エネルギー 346 Kcal タンパク質 12.5 g 脂質 11.8 g	2月 13日 木曜	エビフライ ハンバーグ(デミソース) 若竹煮 青梗菜海苔あえ 鶏団子甘煮 エネルギー 365 Kcal タンパク質 18.7 g 脂質 18.7 g
2月 7日 金曜	厚切りロースとんかつ卵とじ 金平ごぼう なます 一口がんも ブロッコリーピーナッツあえ エネルギー 348 Kcal タンパク質 14.9 g 脂質 16.3 g	2月 14日 金曜	ハートコロケ 海苔入り卵 ポークビーンズ モヤシ三杯酢あえ バレンタインチョコ エネルギー 367 Kcal タンパク質 17.5 g 脂質 20.3 g
2月 8日 土曜	京都九条ネギオムレツ 白身フライ ぜんまい煮つけ わかめ酢(カニ) 大学芋 エネルギー 321 Kcal タンパク 12.3 g 脂質 11.8 g	2月 15日 土曜	チキンカツ カニ風味シューマイ 大根炒り煮 ツナサラダ ミニ海苔 エネルギー 324 Kcal タンパク質 10.8 g 脂質 13.7 g

<暮らしの記念日> 2月6日は「海苔(のり)の日」日本の食文化に欠かせない海苔。701年(大宝元年)制定の法令集「大宝律令」には、海苔が年貢として指定されたことが記されています。この「大宝律令」の施工日を新曆に置き換えると、2月6日なのだとか。この時期は海苔収穫が最盛期を迎えるころ。そこで全国海苔貝類漁業協同組合連合会は1966年、海苔業界の発展を祈願して2月6日を「海苔の日」と決めました。海の緑黄色野菜と呼ばれるほど栄養価の高い海苔、毎日の料理に取り入れたいですね。<旬の食材> ずわいがに タウリンとナイアシンが多く、血行促進、老化・生活習慣予防に効果的。細胞の再生やエネルギー代謝など発育を助けるビタミンB2も豊富。



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。ご了承下さい。