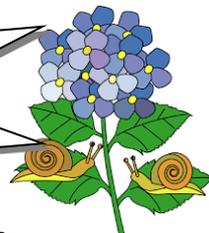


## 料理 かしば



## メニュー

6月8日～6月20日

Tel: 0743-04-3001

6月 8日 月曜	<b>アジフライ</b> お好み焼き 千切り大根煮つけ 小松菜浸し ミニごぼう天 エネルギー 369 Kcal タンパク質 14.3 g 脂質 13.8 g	6月 15日 月曜	<b>海老かつ</b> 枝豆入りフラワーオムレツ 細切り昆布炒め煮 小松菜お浸し タレ付き肉団子 エネルギー 311 Kcal タンパク質 19.7 g 脂質 13.5 g
6月 9日 火曜	<b>ロースとんかつ</b> 法蓮草平焼き玉子 鶏としめじのオイスター炒め オクラあえもの 大学芋 エネルギー 365 Kcal タンパク質 19.3 g 脂質 18.6 g	6月 16日 火曜	<b>牛肉コロッケ</b> 手作りだし巻き チキンビーンズ ブロッコリー菜種あえ 高野煮つけ エネルギー 381 Kcal タンパク質 18.3 g 脂質 20.5 g
6月 10日 水曜	<b>鯖塩焼き</b> 野菜コロッケ 金平ごぼう カリフラワードレあえ 枝豆ガンモ エネルギー 426 Kcal タンパク質 16.5 g 脂質 17.8 g	6月 17日 水曜	<b>ハンバーグ(ケチャップソース)</b> エビフライ 蓮根の味噌炒め なます 大学芋 エネルギー 412 Kcal タンパク質 18.5 g 脂質 18.7 g
6月 11日 木曜	<b>イカフライ</b> 焼きそば 大根金平風 青梗菜お浸し こんにやく田楽 エネルギー 387 Kcal タンパク質 16.8 g 脂質 14.6 g	6月 18日 木曜	<b>焼きうどん</b> アジフライ 切干大根煮つけ カリフラワーサラダ めかぶカップ エネルギー 411 Kcal タンパク質 13.4 g 脂質 21.2 g
6月 12日 金曜	<b>デミグラハンバーグ</b> エビフライ 五目煮 小松菜ピーナッツあえ 枝豆天(小判) エネルギー 363 Kcal タンパク質 21.5 g 脂質 17.8 g	6月 19日 金曜	<b>サンマ塩焼き</b> 野菜コロッケ ぜんまい炒り煮 ブロッコリーサラダ 一口ガンモ煮つけ エネルギー 357 Kcal タンパク質 16.9 g 脂質 17.8 g
6月 13日 土曜	<b>のびーるチーズメンチカツ</b> かぼちゃ天 ひじき煮 キャベツフレンチあえ 大根煮つけ エネルギー 358 Kcal タンパク質 15.6 g 脂質 13.4 g	6月 20日 土曜	<b>鶏のからあげ酢豚風</b> 春巻き わかめ煮 モヤシとハムボン酢あえ 絹あつあげ煮つけ エネルギー 314 Kcal タンパク質 14.5 g 脂質 15.1 g

<野菜の「そうなんや!」大根 1本で三つの顔 - 部位により甘み・固さ・水分量が違うので、上の方はサラダなどの生食で、真ん中は煮もの、下は炒め物や大根おろし、味噌汁がオススメ。カットして冷凍保存すると味染みが良くなります。人参 皮ごと食べてね - 人参のビタミンA(カロテン)は皮に特に多く含まれ、油と食べることで吸収されやすくなります。皮ごとジュースや炒め物にしたり、かき揚げにするのがオススメです。ブロッコリー 茎まで食べてね - ブロッコリーに含まれるビタミンCはゆでると流出してしまうので、加熱は蒸すかレンジでチン! がオススメです。ブロッコリーの茎の皮は加熱してから剥くと剥きやすくなります。



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。