



メニュー



6月22日～7月4日

Tel: 0743-64-3001

6月 22日 月曜	大地の恵みコーンフライ 蒸しかにシューマイ 五目大豆 小松菜とエノキのお浸し 花さつま エネルギー 312 Kcal タンパク質 10.8 g 脂質 9.8 g	6月 29日 月曜	鶏のからあげ(千り味) ネギ生姜フラワー玉子 千切り大根煮つけ わかめ酢 ロールキャベツ煮 エネルギー 569 Kcal タンパク質 29.3 g 脂質 24.6 g
6月 23日 火曜	ハヤシオムレツ(トマトソースかけ) 豚玉ねぎ串フライ ペンネソテー(ミート) 高野あられ煮 カリフラワードレッシングあえ エネルギー 437 Kcal タンパク質 16.3 g 脂質 15.7 g	6月 30日 火曜	野菜コロッケ 焼き鳥串(もも) 高野カラフル煮 ブロッコリーあえもの 花さつま エネルギー 342 Kcal タンパク質 14.2 g 脂質 15.4 g
6月 24日 水曜	鯖塩焼き かきあげ ツナ入り洋風煮 モヤシごま酢あえ こんにゃく田楽 エネルギー 312 Kcal タンパク質 13.3 g 脂質 11.5 g	7月 1日 水曜	エビフライ(2尾) 大根ツナ煮 カニ酢 カニ酢(太モヤシ) ちくわ煮つけ エネルギー 313 Kcal タンパク質 10.3 g 脂質 8.9 g
6月 25日 木曜	たっぷりチーズインハンバーグ 大豆のトマト煮込み ブロッコリーワサビのりあえ ほくほくコロッケ エネルギー 425 Kcal タンパク質 19.6 g 脂質 16.1 g	7月 2日 木曜	サンマ塩焼き クランチแฮมフライ ハイカラ卵とじ 青梗菜あえもの 枝豆ガンモ エネルギー 341 Kcal タンパク質 15.7 g 脂質 14.3 g
6月 26日 金曜	北海道のコロッケ(肉じゃが) ベジタブルオムレツ 大根あげ煮 オクラ浸し 枝豆ガンモ エネルギー 369 Kcal タンパク質 9.1 g 脂質 14.1 g	7月 3日 金曜	イタリアンスパイシーオムレツ 山菜スパ 根菜ごった煮 菜の花わさび醤油あえ 黒酢肉団子 エネルギー 446 Kcal タンパク質 21.0 g 脂質 14.7 g
6月 27日 土曜	チキンカツの親子とじ チラシ蓮根味噌炒め カリフラワーピーナッツあえ 小松菜浸し 大学芋 エネルギー 440 Kcal タンパク質 19.1 g 脂質 17.4 g	7月 4日 土曜	焼きそば イカフライ ひじき煮 春雨酢 大根煮つけ エネルギー 340 Kcal タンパク質 11.6 g 脂質 12.3 g

<暮らしの一口メモ> 青じそで夏を元気に乗り切る 爽やかな香りとともに、美しい緑色で夏の食卓を彩る青じそ。冷ややつことの組み合わせは、夏の楽しみのひとつです。ビタミンやミネラルが豊富なうえに、ペリラルデヒドという芳香成分には強い防腐作用があります。夏の食中毒を防ぐためにも、青じそを積極的に使しましょう。

<旬の食材> ゴーヤ(苦瓜) - 独特の苦みが特徴。ビタミンCやベータカロテン、ミネラルが豊富。炒めものが一般的だが、煮もの、揚げもの、あえものなど調理法はさまざま。果皮の色が均一で、こぶがつぶれず、変色していないものを選ぶ。



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。