



スポーツの日

## メニュー

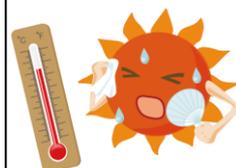


7月20日～8月1日

Tel:0743-64-3001

|                 |   |                 |   |
|-----------------|---|-----------------|---|
| 7月<br>20日<br>月曜 | <b>カレーメンチカツ</b><br>枝豆シューマイ 小松菜かまぼこ煮 ブロccoliーほぐしサラダ<br>高野と人参煮<br>エネルギー 324 Kcal タンパク質 12.3 g 脂質 13.3 g                           | 7月<br>27日<br>月曜 | <b>牛肉コロッケ</b><br>法蓮草平焼き玉子 チャプチェ風 なます(わかめ)<br>花さつま煮<br>エネルギー 427 Kcal タンパク質 9.8 g 脂質 16.7 g                |
| 7月<br>21日<br>火曜 | <b>アジフライ</b><br>海老しんじょう椎茸天 プレーンオムレツ 千切り煮つけ<br>オクラわさびあえ<br>エネルギー 369 Kcal タンパク質 16.6 g 脂質 13.2 g                                 | 7月<br>28日<br>火曜 | <b>豆腐ハンバーグの野菜あんかけ</b><br>いか天ぷら 昆布炒め煮 マカロニサラダ<br>肉団子煮<br>エネルギー 371 Kcal タンパク質 14.5 g 脂質 13.3 g             |
| 7月<br>22日<br>水曜 | <b>タルタルハンバーグ</b><br>うずら串フライ ひじき煮 青梗菜土佐あえ<br>こんにやく田楽<br>エネルギー 268 Kcal タンパク質 14.7 g 脂質 12.5 g                                    | 7月<br>29日<br>水曜 | <b>鮭塩焼き</b><br>かきあげ ポークビーンズ カリフラワー甘酢生姜あえ<br>法蓮草コーン天<br>エネルギー 411 Kcal タンパク質 15.7 g 脂質 16.8 g              |
| 7月<br>23日<br>木曜 | <b>海の日</b><br><br>エネルギー Kcal タンパク質 g 脂質 g    | 7月<br>30日<br>木曜 | <b>タレ付きテミグラハンバーグ</b><br>カニクリームコロッケ 千切り煮つけ煮つけ ブロccoliー菜種あえ<br>大学芋<br>エネルギー 554 Kcal タンパク質 16.2 g 脂質 17.8 g |
| 7月<br>24日<br>金曜 | <b>スポーツの日</b><br><br>エネルギー Kcal タンパク質 g 脂質 g | 7月<br>31日<br>金曜 | <b>海苔サラダフライ</b><br>いか焼き ひじき炒り煮 オクラごまあえ<br>小茄子煮<br>エネルギー 298 Kcal タンパク質 10.8 g 脂質 9.8 g                    |
| 7月<br>25日<br>土曜 | <b>鶏のからあげ甘辛ソース</b><br>蓮根のピリ辛炒め ブロccoliー浸し ミニ海苔<br>エネルギー 317 Kcal タンパク質 17.3 g 脂質 12.7 g   | 8月<br>1日<br>土曜  | <b>鰯のからあげ野菜あんかけ</b><br>五目大豆煮 青梗菜とエノキのあえもの 高野と花人参煮<br>エネルギー 311 Kcal タンパク質 29.8 g 脂質 12.8 g                |

<旬の食材> 枝豆 - 完熟前の時期に収穫された大豆。たんぱく質など栄養価が高く、完熟後の大豆にはないビタミンCも豊富。山形県のだっちゃん豆や、兵庫県の丹波の黒豆が有名。とう北地方ではすりつぶしたものを「ずんだ」と呼ぶ。 無花果(いちじく) - 「無花果」と書くが、実の中の赤く白い粒々が花。水溶性食物繊維のペクチンや消化酵素を含み、便秘改善に効果がある。ふっくらと張りがあり、お尻が避けそうなものを選ぶとよい。 烏賊(いか) - 高たんぱく・低エネルギーな食材。あらゆる調理法に適するが、加熱するほど身は固くなる。夏はスルメイカが旬で、いかそうめんや刺身が美味。鮮度が落ちると白くなるので、色が濃く、光沢のあるものを選ぶ。



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。