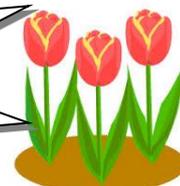


料理 か し ば



メニュー

4月12日～4月24日

Tel:0743-64-3001

4月 12日 月曜	牛肉コロッケ コク旨カレーオムレツ 千切り大根煮つけ 青梗菜海苔あえ カニシューマイ エネルギー 337 Kcal タンパク質 10.7 g 脂質 17.8 g	4月 19日 月曜	ささみシソフライ 海苔入り卵ロール 大豆のトマト煮込み キュウリとしらすの酢の物 花高野巻き エネルギー 423 Kcal タンパク質 26.2 g 脂質 18.7 g
4月 13日 火曜	鯖塩焼き 三角春巻き 大豆煮 モヤシ酢 小松菜たっぷりガンモ煮 エネルギー 328 Kcal タンパク質 16.3 g 脂質 20.4 g	4月 20日 火曜	ごま油香る中華風オムレツ 野菜コロッケ スパサラダ 小松菜煮浸し こんにゃく煮 エネルギー 295 Kcal タンパク質 10.8 g 脂質 12.5 g
4月 14日 水曜	ローズとんかつ 玉子ロール ちくわと午房の炒り煮 ペンネサラダ 冬瓜煮 エネルギー 298 Kcal タンパク質 10.7 g 脂質 15.4 g	4月 21日 水曜	鮭の塩焼き 野菜かきあげ 千切り大根煮つけ 青梗菜とそぼろ玉子のあえもの 一口ガンモ エネルギー 255 Kcal タンパク質 13.4 g 脂質 19.8 g
4月 15日 木曜	たっぷりコーンフライ ジューシー肉シューマイ ひじき煮 小松菜ごまあえ 伊達巻 エネルギー 341 Kcal タンパク質 14.8 g 脂質 20.6 g	4月 22日 木曜	鶏団子の甘酢あんかけ うずら串フライ ひじきの炒め煮 ブロッコリーピーナッツあえ ちくわ煮つけ エネルギー 354 Kcal タンパク質 18.9 g 脂質 21.3 g
4月 16日 金曜	チーズ串天 チキンピカタ風 大根田舎煮 三度豆のピーナッツあえ 高野煮 エネルギー 399 Kcal タンパク質 21.5 g 脂質 18.5 g	4月 23日 金曜	サバ塩焼き 三角春巻き 蓮根のピリ辛 カリフラワー甘酢生姜あえ 高野煮 エネルギー 328 Kcal タンパク質 18.6 g 脂質 16.9 g
4月 17日 土曜	カレーメンチカツ ビッグシューマイ 焼きそば 牛蒡の中華風炒め 小松菜ナムル エネルギー 374 Kcal タンパク質 17.2 g 脂質 17.6 g	4月 24日 土曜	アジフライ だし巻き卵 菜の花と卵の炒り煮 三度豆とシラスのあえもの 花さつま エネルギー 301 Kcal タンパク質 17.8 g 脂質 15.3 g

<暮らしの一コマ> お弁当には植物性の油を使う 新生活や大型連休を控え、お弁当を作る機会が多いこの季節。冷めてもおいしいおかずを作るには、植物性の油がおすすめ。定番の卵焼きはバターを使いがちですが、動物性の脂質は冷めると固まり、ボソボソした食感に。おいしさも半減します。サラダ油やごま油、オリーブ油など植物性の油を試してみてください。

<旬の食材> ー 菜花(なばな) 緑黄色野菜の菜の花の若いつぼみを摘んだもの。ビタミンCやベータカロテン、カルシウム、鉄分、食物繊維などが豊富。ほのかな苦みと独特の香り、春を感じさせる緑色が特徴。つぼみがしまり、花が咲いていないものを選ぶとよい。

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。

