



# × ニュー

## 1月4日～1月16日

Tel: 0743-64-3001

1月	<b>孺恋キャベツメンチカツ</b>
4日	手羽元からあげ 鶏じゃが ツナサラダ ミニ海苔
月曜	エネルギー 436 Kcal タンパク質 21.3 g 脂質 21.4 g

1月	<b>成人の日</b>
11日	
月曜	エネルギー Kcal タンパク質 g 脂質 g

1月	<b>ビーフインコロッケ</b>
5日	バーグピカタ チャプチェ風 フレンチサラダ 高野含め煮
火曜	エネルギー 286 Kcal タンパク質 15.8 g 脂質 9.7 g

1月	<b>ハムマヨサラダフライ</b>
12日	鶏と野菜の湯葉巻き ひじき煮 青梗菜のお浸し 高野と花人参
火曜	エネルギー 311 Kcal タンパク質 16.8 g 脂質 15.4 g

1月	<b>大判野菜さつまあげ (ポン酢)</b>
6日	南京天ぷら 蓮根金平風 青梗菜カニあえ 大根煮つけ
水曜	エネルギー 311 Kcal タンパク質 12.3 g 脂質 10.2 g

1月	<b>鯖塩焼き</b>
13日	イカキャベツカツ 五目大豆 なます ごま入り法蓮草天
水曜	エネルギー 335 Kcal タンパク質 17.8 g 脂質 16.8 g

1月	<b>デミグラスソースハンバーグ</b>
7日	白身フライ マカロニサラダ ブロッコリー菜種あえ 花こうや巻き
木曜	エネルギー 409 Kcal タンパク質 21.7 g 脂質 19.8 g

1月	<b>丸ごとイカハンバーグ</b>
14日	かぼちゃの天ぷら 大根田舎煮 法蓮草のごまあえ 福ガンモ煮
木曜	エネルギー 276 Kcal タンパク質 13.2 g 脂質 11.5 g

1月	<b>鶏てんぷら</b>
8日	焼きそば 大根炒め煮 オクラあえもの たこ焼き
金曜	エネルギー 268 Kcal タンパク質 21.4 g 脂質 13.7 g

1月	<b>カニ風味グラタンフライ</b>
15日	プレーンオムレツ 蓮根の炒り煮(ピーマン) 春雨中華 大根煮つけ
金曜	エネルギー 312 Kcal タンパク質 17.2 g 脂質 13.6 g

1月	<b>厚切りロースとんかつ</b>
9日	さつま芋石垣あげ 細切り昆布炒め煮 棒棒鶏風サラダ こんにやく田楽
土曜	エネルギー 398 Kcal タンパク 17.5 g 脂質 21.4 g

1月	<b>白身魚天ぷらのあんかけ</b>
16日	大豆煮 オクラ土佐あえ こんにやくピリ辛煮
土曜	エネルギー 267 Kcal タンパク質 21.4 g 脂質 9.5 g

<暮らしの一口メモ> 大根おろしで胃をいたわる 「もちは腹もちがよい」といいますが、食べ過ぎておなかがいっぱいの人も多いようです。そんな人には「おろしもち」がおすすめ。しょうゆや削りかつおを加えた大根おろしを、やわらかいもちにからめます。大根に含まれる消化酵素アミラーゼがもちのでんぶんの消化を助ける。胃にやさしいもち料理です。

<旬の食材> 牡蠣(かき) — ヨーロッパでは「海のミルク」と呼ばれるほど栄養価が高い。たんぱく質やミネラル、肝機能を活性化するタウリン、グリコーゲン、ビタミンB群などが豊富。生がきにレモンを絞ることで、鉄分の吸収を促進する効果がある。



祝・成人

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。