

料理 か し ば



メニュー



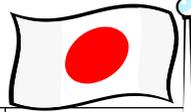
2月15日~2月27日

Tel: 0743-64-3001

2月 15日 月曜	<b>イカステーキ (みそ味)</b> サクサク牛肉コロッケ 大豆の旨煮 ツナサラダ 三種の緑黄色野菜天 エネルギー 344 Kcal タンパク質 16.2 g 脂質 16.7 g
-----------------	---

2月 22日 月曜	<b>煮込みハンバーグ(煮卵)</b> 大根田舎煮 ポテトサラダフライ ブロッコリーツナあえ エネルギー 385 Kcal タンパク質 18.6 g 脂質 19.4 g
-----------------	--

2月 16日 火曜	<b>デミグラスソースハンバーグ</b> マカロニサラダ ごま油香る塩じゃがコロッケ オクラあえもの エネルギー 379 Kcal タンパク質 16.5 g 脂質 19.7 g
-----------------	--

2月 23日 火曜	<b>天皇誕生日</b>  エネルギー Kcal タンパク質 g 脂質 g
-----------------	--

2月 17日 水曜	<b>鯖塩焼き</b> 野菜コロッケ 大根炒り煮 小松菜の浸し(コーン) 木の葉かぼちゃ煮 エネルギー 427 Kcal タンパク質 16.8 g 脂質 21.7 g
-----------------	--

2月 24日 水曜	<b>一口モモとんかつ</b> 焼きうどん 千切り大根煮つけ 菜の花お浸し ちくわの煮つけ エネルギー 328 Kcal タンパク質 15.6 g 脂質 10.3 g
-----------------	--

2月 18日 木曜	<b>フランクチーズ串カツ</b> 法蓮草平焼き卵 鶏ごぼう天(しそ入り) ひじきの炒り煮 菜の花ボン酢あえ エネルギー 313 Kcal タンパク質 15.5 g 脂質 17.2 g
-----------------	---

2月 25日 木曜	<b>クリームチーズのメンチカツ</b> 丸形高菜オムレツ 蓮根の味噌炒め 小松菜ワサビ海苔あえ 菜の花がんも煮 エネルギー 274 Kcal タンパク質 13.6 g 脂質 14.3 g
-----------------	---

2月 19日 金曜	<b>アジフライ(みりん干し)</b> ふくらプレーンオムレツ 金平ごぼう ペンネサラダ 高野含め煮 エネルギー 431 Kcal タンパク質 16.1 g 脂質 20.0 g
-----------------	---

2月 26日 金曜	<b>鯖塩焼き</b> 三角マーホー春巻き 大根とあげの炒り煮 オクラ土佐あえ こんにやく田楽 エネルギー 427 Kcal タンパク質 17.6 g 脂質 22.7 g
-----------------	--

2月 20日 土曜	<b>鶏天ぷら</b> のり入り卵焼き 大豆煮 わかめ酢 こんにやくピリ辛煮 エネルギー 341 Kcal タンパク 15.3 g 脂質 17.9 g
-----------------	--

2月 27日 土曜	<b>アジフライ</b> 八宝菜 ハンバーグケチャップ煮 菜の花とちくわのあえもの 大学芋 エネルギー 373 Kcal タンパク質 18.4 g 脂質 13.5 g
-----------------	--

<ほっこりみそ汁で> 冬に負けない体づくり - 風邪で体調などをくずすことが多い、冬。女性にとっては、乾燥や冷えも気になる厳しい季節です。寒さが染み渡るそんな冬を、みそ汁パワーで元気に乗り切りましょう。(冬の冷え対策) 一飲むことでほっかほか 寒い冬に温かいものを飲むと体の芯からほっかほかしてくるのが感じられます。冬を健康的に乗り切るためには、体を冷やさない食生活がポイントです。それに、温かいみそ汁はまさに最適! さらに吸い口として七味やしょうが汁、きざみ葱などを加えると、温め効果は倍増。毎日飲みたい食品です。



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。