

料理 かしば



メニュー

3月29日~4月10日

Tel: 0743-64-3001

3月	<b>ふーちゃんメンチカツ</b>		
29日	かに玉ロール 金平ごぼう 菜の花ピーナッツあえ		
月曜	豆乳がんと煮つけ		
	エネルギー 312 Kcal	タンパク質 13.8 g	脂質 15.7 g

4月	<b>角型白身フライ</b>		
5日	炭火焼き鳥つくね串 干切り大根煮つけ 菜の花あえもの		
月曜	木の葉かぼちゃ		
	エネルギー 324 Kcal	タンパク質 8.9 g	脂質 13.8 g

3月	<b>鶏ハンバーグ</b>		
30日	コーンたっぷりフライ 蓮根と鶏の炒り煮 ジャコ酢		
火曜	ミニごぼう天		
	エネルギー 298 Kcal	タンパク質 11.6 g	脂質 14.5 g

4月	<b>マス塩焼き</b>		
6日	野菜かき揚げ 昆布煮 青梗菜あえもの		
火曜	コーン入りしんじょう		
	エネルギー 234 Kcal	タンパク質 10.6 g	脂質 8.9 g

3月	<b>自慢の厚切りソーセージカツ</b>		
31日	オムレツ ひじき炒り煮 法蓮草浸し		
水曜	小芋煮		
	エネルギー 311 Kcal	タンパク質 12.5 g	脂質 15.8 g

4月	<b>ハヤシオムレツ</b>		
7日	野菜コロッケ 根菜甘辛煮 春雨サラダ		
水曜	蒸しシューマイ		
	エネルギー 367 Kcal	タンパク質 9.7 g	脂質 10.4 g

4月	<b>鯖竜田揚げ</b>		
1日	あげシューマイ 大豆煮 なます		
木曜	三種の緑黄色野菜天		
	エネルギー 452 Kcal	タンパク質 17.4 g	脂質 16.4 g

4月	<b>デリカハンバーグ (デミソース)</b>		
8日	大根炒り煮 ほくほくコロッケ ブロッコリー浸し		
木曜			
	エネルギー 398 Kcal	タンパク質 18.6 g	脂質 19.9 g

4月	<b>鶏モモからあげ</b>		
2日	花型お好み焼き 大根の田舎煮 キャベツのごまドレあえ		
金曜	こんにやくピリ辛煮		
	エネルギー 376 Kcal	タンパク質 15.8 g	脂質 18.7 g

4月	<b>桜エビ入りオムレツ</b>		
9日	メンチカツ ひじきと大豆煮 マカロニサラダ		
金曜	花型さつま		
	エネルギー 389 Kcal	タンパク質 18.8 g	脂質 29.5 g

4月	<b>カレーメンチカツ</b>		
3日	照焼きハンバーグ 高野の山菜煮 小松菜と油揚げの浸し		
土曜	伊達巻		
	エネルギー 389 Kcal	タンパク質 19.6 g	脂質 17.2 g

4月	<b>油淋鶏</b>		
10日	三角春巻き(エビ) 金平ごぼう 青梗菜浸し		
土曜	高野含め煮		
	エネルギー 355 Kcal	タンパク質 16.8 g	脂質 17.3 g

#### <旬の食材・野菜・魚介>

菜の花 一油菜のつぼみと葉茎。植物の栄養が詰まった部位でカロテンが豊富。さっとゆでるとビタミンCが流失しない。油と一緒にとるとなおよい。 にんにく 一臭い成分には殺菌力があり、がん予防になる。熱するとできるアホエンは血液をサラサラに。薬効成分が分解しないよう調理は手早く。はまぐり 一高たんぱくで低カロリー。貧血や骨粗しょう症の予防に効果がある。レモン汁をかけると鉄分の吸収を助ける。きのここと合わせるのもよい。 にしん 一春告げ魚と呼ばれていたが、現在では幻の魚となってしまう多くが輸入。身欠きにしんは生のものよりカリウムが多く、高血圧を抑制する。



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。