



メニュー



8月16日～8月28日

Tel:0743-64-3001

8月 16日 月曜	鶏からあげ酢豚風 洋風金平 カリフラワーゆかりあえ 高野煮つけ エネルギー 326 Kcal タンパク質 18.4 g 脂質 14.6 g	8月 23日 月曜	フライドチキン (甘酢たれ) 玉子ロール 蓮根の甘辛炒め 青梗菜大徳寺あえ 小芋煮 エネルギー 506 Kcal タンパク質 26.3 g 脂質 29.5 g
8月 17日 火曜	アジの天ぷら オムレツ(ケチャップ) 大豆の旨煮 小松菜お浸し 小茄子煮つけ エネルギー 461 Kcal タンパク質 18.4 g 脂質 23.2 g	8月 24日 火曜	エビフライ 千切り大根煮つけ カリフラワーピーナッツあえ 高野煮つけ エネルギー 750 Kcal タンパク質 27.1 g 脂質 19.3 g
8月 18日 水曜	ハムポテトサラダフライ 厚焼き玉子 千切り大根煮つけ ブロッコリー菜種あえ かんも煮 エネルギー 466 Kcal タンパク質 15.3 g 脂質 24.1 g	8月 25日 水曜	鯖の大葉フライ イカステーキ 細切り昆布炒め煮 春雨サラダ エビ入りつくね エネルギー 562 Kcal タンパク質 24.0 g 脂質 37.0 g
8月 19日 木曜	鯖照焼き 野菜春巻き ひじき煮 コロコロ大豆サラダ こんにゃく煮 エネルギー 355 Kcal タンパク質 17.6 g 脂質 16.9 g	8月 26日 木曜	油淋鶏 枝豆オムレツ 根菜の甘辛煮 カリフラワー甘酢あえ こんにゃく煮 エネルギー 265 Kcal タンパク質 11.6 g 脂質 13.1 g
8月 20日 金曜	アジ南蛮つけ 海老かつ 大根の五目煮 チンゲン菜のわさびあえ たこ焼き エネルギー 346 Kcal タンパク質 17.1 g 脂質 16.4 g	8月 27日 金曜	コーン海鮮詰めフライ 法蓮草平焼き玉子 五目大豆 チンゲン菜塩こぶあえ かんも煮 エネルギー 901 Kcal タンパク質 24.1 g 脂質 39.6 g
8月 21日 土曜	オムレツデミソースかけ チキンカツ わか煮浸し 小松菜とチキンのあえもの ちくわ煮 エネルギー 309 Kcal タンパク質 18.0 g 脂質 16.2 g	8月 28日 土曜	肉団子の甘酢あんかけ 餃子フライ 大根の炒り煮 小松菜生姜醤油あえ 花さつま煮 エネルギー 220 Kcal タンパク質 9.4 g 脂質 7.3 g

ヘルシー豚汁定食 疲労回復に効果があるのは、ビタミンB1を豊富に含む豚肉。

野菜といっしょに食べられる豚汁は、もともとヘルシーな料理ですが、ビタミンB1の吸収をよくする食材を加えたり、消化を促す工夫をしたりすれば、さらにヘルシーで疲労回復に効く献立になります。

(主菜) 元気になる 豚汁

定番の具ににんじくの芽を加えて、豚肉のビタミンB1の吸収をよくします。大きめに切った野菜はだ液の分泌をよくし、こんにゃくは腸の調子を整えてくれます。トータルな疲労回復のためのアイデアが詰まった豚汁です。



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。