



上メニュー

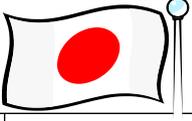


11月22日～12月4日

Tel: 0743-64-3001

11月	鯖の塩焼き
22日	野菜かきあげ 千切り大根煮つけ 春雨中華酢 一口ガンモ煮
月曜	エネルギー 479 Kcal タンパク質 15.8 g 脂質 25.2 g

11月	手作り海老天ぷら
29日	厚焼き玉子 大根とあげの田舎煮 三度豆のピーナツあえ 棒天(玉ねぎ)
月曜	エネルギー 269 Kcal タンパク質 16.6 g 脂質 13.7 g

11月	勤労感謝の日
23日	
火曜	エネルギー Kcal タンパク質 g 脂質 g

11月	ベーコンクリームフライ
30日	法蓮草平焼き玉子 ひじき炒り煮 ツナサラダ こんにゃく煮
火曜	エネルギー 496 Kcal タンパク質 13.5 g 脂質 29.9 g

11月	エビフライ(2尾)
24日	プチチキンカツ 大根ピリ辛炒め オクラわさびあえ こんにゃく煮
水曜	エネルギー 374 Kcal タンパク質 12.1 g 脂質 21.8 g

12月	鯖の塩焼き
1日	イカキャベツカツ 細切り昆布炒め煮 小松菜そぼろ煮 一口ガンモ煮
水曜	エネルギー 325 Kcal タンパク質 16.1 g 脂質 19.1 g

11月	ホッケの塩焼き
25日	カニクリームコロッケ 細切り昆布炒め煮 モヤシナムル 肉団子煮
木曜	エネルギー 362 Kcal タンパク質 21.8 g 脂質 16.5 g

12月	海老チーズカツ
2日	じゃがマガオムレツ 千切り大根煮つけ 法蓮草ごまあえ 一口角天(野菜天)
木曜	エネルギー 309 Kcal タンパク質 14.2 g 脂質 13.3 g

11月	竹の子と牛蒡のメンチカツ
26日	あげシューマイ 山菜スパ 蓮根とさつまあげの煮つけ 小松菜とエノキあえもの
金曜	エネルギー 420 Kcal タンパク質 14.3 g 脂質 19.0 g

12月	ジャンボハンバーグのデミグラソース
3日	大豆のケチャップ煮 ブロッコリーごまあえ イカキャベツカツ かぼちゃ煮つけ
金曜	エネルギー 376 Kcal タンパク質 22.3 g 脂質 15.2 g

11月	さごしチーズしそフライ
27日	海苔入り卵ロール ハイカラ卵とじ キャベツサラダ 高野含め煮
土曜	エネルギー 353 Kcal タンパク 17.5 g 脂質 19.4 g

12月	サバからあげ甘酢あんかけ
4日	卵の花 青梗菜の辛子あえ カリフラワーゆかりあえ あげシューマイ
土曜	エネルギー 285 Kcal タンパク質 14.8 g 脂質 15.3 g

こんな症状に要注意！原因は亜鉛不足かも！、肌が荒れたり傷が治りにくくなった 亜鉛は体内のコラーゲンの合成に関わっているため、不足すると肌が荒れたり、爪がボロボロになる、傷が治りにくくなるなどの症状が表れます。2、何を食べても、味がわからない！？ 味を感じる舌の味蕾という部分に亜鉛が不足すると、味覚が鈍くなります。最近では若者や子どもにも亜鉛不足による味覚障害が増えているようです。3、抜け毛や前立腺肥大症の原因にも 亜鉛が不足すると髪の毛が抜けやすく、頭髮が減少してしまうことも。男性は生殖能力が低下したり、前立腺肥大症を起こしやすいので、注意を。亜鉛を含む食品いろいろこれからは旬のカキにも豊富 牛赤身肉やレバー、うなぎ、帆立貝、豆類や雑穀などにも含まれています。



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。