

料理 か し ば



上メニュー



12月6日~12月18日

Tel:0743-64-3001

12月 6日 月曜	フライドチキン (タルタル) 大根炒り煮 キャベツとコーンのサラダ ちくわ石垣あげ グリーンピース棒天 エネルギー 336 Kcal タンパク質 14.5 g 脂質 19.8 g	12月 13日 月曜	海老チーズカツ お好み焼き風オムレツ 大根の田舎煮 ブロッコリー和風あえ 白揚げ小松菜天 エネルギー 312 Kcal タンパク質 14.3 g 脂質 14.3 g
12月 7日 火曜	肉団子の酢豚風煮 春巻き(チリソース) 根菜のピリ辛煮 オクラの海苔あえ 野菜オクラ天 エネルギー 269 Kcal タンパク質 11.7 g 脂質 7.5 g	12月 14日 火曜	白身フライ (タルタル) ビッグ海老シューマイ 金平ごぼう マカロニサラダ 一口カンモ煮 エネルギー 372 Kcal タンパク質 12.3 g 脂質 17.7 g
12月 8日 水曜	サンマ塩焼き 野菜かきあげ 五目大豆煮 なます 高野煮 エネルギー 338 Kcal タンパク質 16.6 g 脂質 18.9 g	12月 15日 水曜	イカ野菜リングフライ 厚焼き玉子 モヤシナムル こんにやく煮 エネルギー 346 Kcal タンパク質 15.2 g 脂質 14.9 g
12月 9日 木曜	バーグピカタ (ケチャップ) 鯖フライ ハイカラ煮 青梗菜お浸し 花型さつま エネルギー 379 Kcal タンパク質 17.2 g 脂質 24.9 g	12月 16日 木曜	ホッケの塩焼き ミニコーンコロケ 大豆煮 青梗菜のめたあえ 花型さつま エネルギー 332 Kcal タンパク質 16.2 g 脂質 16.9 g
12月 10日 金曜	チキンミートローフ (ケチャップ) ピザポテト春巻き 千切り大根煮つけ 白菜とかまぼこのあえもの こんにやく煮 エネルギー 343 Kcal タンパク質 12.7 g 脂質 12.6 g	12月 17日 金曜	とんかつ味噌カツソースかけ 厚切りとんかつ 千切り大根煮つけ 春雨サラダ 高野煮 エネルギー 479 Kcal タンパク質 14.4 g 脂質 21.1 g
12月 11日 土曜	舞茸入り豆腐ハンバーグ 卵ロール 高野あられ煮 ブロッコリーピーナッツあえ 小芋煮 エネルギー 369 Kcal タンパク質 14.7 g 脂質 17.9 g	12月 18日 土曜	ピーマンの肉詰めフライ ハムステーキ(ケチャップ) 野菜のピリ辛炒め 青梗菜浸し あげシューマイ エネルギー 366 Kcal タンパク質 12.5 g 脂質 20.4 g

<旬の食材> 人参 豊富なβ-カロチンは体内でビタミンAに変わり、病気への抵抗力を高め、細胞を悪性化させる活性酸素を抑制する。脂溶性なので油炒めやごまあえにすると吸収が効率的。
白菜 ビタミンCが豊富。カルシウムや鉄、塩分を体外に排出して血圧を下げるカリウムも含まれている。
大根 根にはビタミンCやカリウム、でんぷんの消化・吸収を助ける消化酵素のアミラーゼが含まれている。
葉にはβ-カロチン、カルシウム、鉄が豊富で、ビタミンCも根の4倍以上。
ぶり 血液をサラサラにしたり悪玉コレステロールを減らしたりする、DHA・EPA・オレイン酸が豊富。



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。