



メニュー



Tel:0743-64-3001

3月28日~4月9日

3月 28日 月曜	牛肉コロッケ チーズロール 金平ごぼう 青梗菜のめた ガンモ煮 エネルギー 460 Kcal タンパク質 13.5 g 脂質 25.6 g	4月 4日 月曜	野菜肉巻き 法蓮草平焼き 若じゃが煮 オクラ浸し 小判天 エネルギー 415 Kcal タンパク質 19.4 g 脂質 16.4 g
3月 29日 火曜	フリの照焼き ジャンボ餃子 高野の卵とじ 白菜浸し(カニ) こんにやく煮 エネルギー 412 Kcal タンパク質 20.0 g 脂質 19.9 g	4月 5日 火曜	ベーコンマヨカツ 和風オムレツ 大豆のトマト煮 小松菜とツナのサラダ こんにやく煮 エネルギー 493 Kcal タンパク質 19.8 g 脂質 28.3 g
3月 30日 水曜	ロースとんかつのカレールーかけ ひじきと大豆煮 レーズンサラダ ちくわ煮 エネルギー 796 Kcal タンパク質 26.6 g 脂質 58.6 g	4月 6日 水曜	ホッケ塩焼き コーンたっぷりフライ 肉シューマイ 千切り大根煮つけ 青梗菜あえもの エネルギー 305 Kcal タンパク質 14.6 g 脂質 15.4 g
3月 31日 木曜	鯖塩焼き 肉コロッケ 千切り大根煮つけ 青梗菜とエノキのお浸し 南瓜甘煮 エネルギー 321 Kcal タンパク質 16.0 g 脂質 16.6 g	4月 7日 木曜	すき焼きコロッケ 菜の花オムレツ 金平ごぼう 胡瓜としらすの酢の物 大根煮つけ エネルギー 392 Kcal タンパク質 10.5 g 脂質 15.7 g
4月 1日 金曜	サクッと旨じゃがコロッケ(カレー) 厚焼き玉子 チャプチェ風 彩りナムル 高野煮 エネルギー 533 Kcal タンパク質 21.0 g 脂質 25.3 g	4月 8日 金曜	ハマチ照焼き 野菜コロッケ ひじき炒り煮 ブロッコリーそぼろあえ 彩りいんげん天 エネルギー 345 Kcal タンパク 17.3 g 脂質 15.3 g
4月 2日 土曜	肉団子ときのこの中華煮(煮明) 野菜春巻き 大根の田舎煮 ブロッコリーサラダ ミニ海苔 エネルギー 295 Kcal タンパク 12.7 g 脂質 11.9 g	4月 9日 土曜	牛肉カレーメンチ(福神漬け入り) だて巻き 金平蓮根 マカロニサラダ 高野煮 エネルギー 463 Kcal タンパク質 14.9 g 脂質 27.4 g

<春の野菜で目覚めよ カラダ!>新玉葱で疲労回復 - 常備野菜の定番、玉葱。玉葱に含まれる硫化アリルには疲労回復を助ける働きがあります。しかも旬の新玉葱なら、水にさらさず生でも食べやすいので、さらに効率よく硫化アリルを摂取できます! 春人参で抗酸化 - 常備野菜のイメージが強い人参ですが、春人参のおいしさは格別! 人参を代表する栄養素”カロテン”の抗酸化作用に注目。おいしく食べて、気になるカラダのサビを防ぎましょう。春キャベツで胃腸すこやか - せん切りやサツと煮るなどして、たっぷり食べたい春キャベツ。キャベツならではの胃腸にやさしい栄養”キャベジン”をしっかりとるのはもちろん、消化のよい食材と組み合わせ、胃腸すこやかを目指しましょう。



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。