

料理 かしば



メニュー



4月11日~4月23日

Tel:0743-64-3001

4月 11日 月曜	菜の花と筍コロッセ 磯の香フラワー玉子 千切り大根煮つけ ブロッコリーサラダ ピンク合わせ豆腐煮 エネルギー 384 Kcal タンパク質 13.3 g 脂質 22.1 g	4月 18日 月曜	アジフライ 厚焼き玉子 五目大豆煮 カリフラワー甘酢生姜あえ 小判天 エネルギー 439 Kcal タンパク質 20.5 g 脂質 19.8 g
4月 12日 火曜	エリンギたっぷり豆腐ハンバーグ メンチカツ 大豆の旨煮 二色辛子あえ 上野生姜天 エネルギー 424 Kcal タンパク質 16.1 g 脂質 19.7 g	4月 19日 火曜	自慢の厚切りソーゼージかつ チヂミ 金平ごぼう 菜の花のあえもの ミニ海苔 エネルギー 426 Kcal タンパク質 14.2 g 脂質 22.9 g
4月 13日 水曜	オリーブ豚の挽肉かつ フラワー生姜卵焼き 白菜とあげの煮浸し ワカメとかまぼこの酢の物 こんにやく煮 エネルギー 254 Kcal タンパク質 10.8 g 脂質 10.0 g	4月 20日 水曜	イワシしそフライ 手焼きだし巻き 千切り大根煮つけ ブロッコリーツナあえ シャキシャキごぼう天 エネルギー 556 Kcal タンパク質 27.3 g 脂質 33.3 g
4月 14日 木曜	焼きそば エビフライと白身フライ 大根金平 ブロッコリーのお浸し 菜の花天 エネルギー 383 Kcal タンパク質 16.7 g 脂質 14.8 g	4月 21日 木曜	あんかけ豆腐ハンバーグ 棒餃子 青梗菜卵炒め 大豆のアーモンドサラダ 肉団子煮 エネルギー 443 Kcal タンパク質 18.5 g 脂質 24.4 g
4月 15日 金曜	鯖の塩焼き たっぷりキャベツの三角春巻き 細切り昆布の炒め煮 なます ガンモ煮 エネルギー 316 Kcal タンパク質 15.2 g 脂質 17.4 g	4月 22日 金曜	アジ梅肉大葉フライ 桜エビ入りオムレツ 根菜の甘辛煮 小松菜とモヤシの辛子あえ 南瓜甘煮 エネルギー 327 Kcal タンパク 15.6 g 脂質 10.8 g
4月 16日 土曜	あんかけ豆腐ハンバーグ ブロッコリー辛子あえ 春雨ピリ辛炒め 小松菜のアーモンドあえ アジ大葉フライ エネルギー 285 Kcal タンパク 11.3 g 脂質 14.7 g	4月 23日 土曜	鶏からあげ酢豚風 山菜スパ 白菜とコーンのサラダ 紅白さつま煮 紅白花さつま煮 エネルギー 346 Kcal タンパク質 16.5 g 脂質 15.1 g

<旬の食材> 菜花 - 緑黄色野菜の菜の花の若いつぼみを摘んだもの。ビタミンCやベータカロテン。カルシウム。鉄分。食物繊維などが豊富。ほのかな苦みと独特の香り、春を感じさせる緑色が特徴。つぼみがしまり、花が咲いてなおものを選ぶとよい。スナップえんどう - さやと豆の両方を食べられるえんどう豆。ビタミンCやベータカロテンが豊富。スナップは、ポッキと折れる、パチンと鳴らすの意。スナックえんどうとも呼ぶ。あさり - 日本各地でとれる二枚貝。もともとうまみの濃い貝だが、旬にはより旨みが増す。鉄分などのミネラルが豊富。殻が閉じていて、殻の大きなものを選ぶとよい。



photo ID - 13240995

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。