

8月

メニュー

8月1日~8月13日

Tel: 0743-64-3001

8月	かぼサラフライ (ベーコン入り)
1日	法蓮草平焼き玉子 ひじき炒り煮 青梗菜浸し 花さつま煮
月曜	エネルギー 351 Kcal タンパク質 12.0 g 脂質 15.6 g

8月	厚切りホキたっぷいタルタルフライ
8日	卵ロール 大豆のトマト煮込み カリフラワー甘酢あえ 揚げボール
月曜	エネルギー 348 Kcal タンパク質 16.8 g 脂質 17.1 g

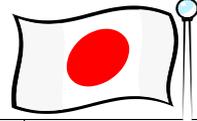
8月	ヒシカツ
2日	デミソースハンバーグ 五目大豆煮 白菜土佐あえ フルーツゼリー
火曜	エネルギー 417 Kcal タンパク質 19.4 g 脂質 26.1 g

8月	チーズオムレツ (ケチャップ)
9日	海老かつ 切干大根煮つけ 法蓮草ごまあえ ミニ海苔
火曜	エネルギー 268 Kcal タンパク質 10.3 g 脂質 12.2 g

8月	つくね大葉巻きハンバーグ
3日	おさつコロッケ 青梗菜中華炒め カリフラワーのドレッシングあえ こんにゃく煮
水曜	エネルギー 374 Kcal タンパク質 15.9 g 脂質 17.7 g

8月	瀬戸内塩レモンチキンカツ
10日	三角春巻き海老 高野あられ煮 なます こんにゃく煮
水曜	エネルギー 229 Kcal タンパク質 9.4 g 脂質 9.5 g

8月	イワシ大葉フライ
4日	あげ餃子 千切り大根煮つけ オクラ土佐あえ 高野煮
木曜	エネルギー 352 Kcal タンパク質 15.2 g 脂質 19.4 g

8月	山の日
11日	
木曜	エネルギー Kcal タンパク質 g 脂質 g

8月	お肉屋さんのメンチカツ
5日	カニ風味シューマイ 金平ごぼう マカロニサラダ ちくわ煮
金曜	エネルギー 439 Kcal タンパク質 15.2 g 脂質 20.9 g

8月	お盆休み
12日	
金曜	エネルギー Kcal タンパク質 g 脂質 g

8月	厚切りハムステーキ
6日	野菜コロッケ 大根の炒め煮 小松菜アーモンドあえ 小芋煮つけ
土曜	エネルギー 395 Kcal タンパク質 11.8 g 脂質 21.6 g

8月	お盆休み
13日	
土曜	エネルギー Kcal タンパク質 g 脂質 g

おいしく疲労回復の鉄則 主な夏バテの症状には「食欲がない、疲れやすい、だるい」の3つがあります。これは、暑さで体力を消耗し、消化機能が低下すること、食欲がないために栄養不足になること、汗をかきすぎて水分が不足し、血流が悪くなって疲労物質がたまること、などが連鎖して起こります。夏バテした体はこうした体内の変化を正常に戻してくれる食材をとることで回復します。鉄則1 ビタミンB1とその吸収を助けるアリシンをとる(ビタミンB1)豚肉・うなぎ・大豆・豆腐・ごま(アジツ) にんにく・にんにくの芽・にら 玉葱 鉄則2 クエン酸をとる 酢・梅干し 鉄則3 ネバネバ食材をとる 長芋・オクラ・モロヘイヤ つるむらさき なめこ (補足 1、ビタミンCをとる 2、辛いもの・香辛料を使う)

お届けしたお弁当は14:00迄にお召上がりください

※ 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。

