



10月	☆スポーツの日☆		
10日			
月曜	エネルギー	Kcal	タンパク質
			脂質
			g

10月	あんかけ絹豆腐ハンバーグ		
17日	竹の子の磯辺フライ 金平ごぼう 青梗菜とコーンのあえもの 花さつま煮つけ		
月曜	エネルギー	Kcal	タンパク質
			脂質
			g

10月	海老かつ		
11日	肉団子の酢豚風 筑前煮風 オクラとコーンのあえもの 小茄子煮つけ		
火曜	エネルギー	Kcal	タンパク質
			脂質
			g

10月	鯖の塩焼き		
18日	手作りかきあげ あげシューマイ 大豆と蓮根の旨煮 なます		
火曜	エネルギー	Kcal	タンパク質
			脂質
			g

10月	鯖塩焼き		
12日	野菜コロッケ ひじきと大豆煮 なます 南瓜煮		
水曜	エネルギー	Kcal	タンパク質
			脂質
			g

10月	デミソースハンバーグ (キャロット・ゆで卵)		
19日	大根の田舎煮 クリーミーコロッケ ブロッコリー辛子あえ		
水曜	エネルギー	Kcal	タンパク質
			脂質
			g

10月	法蓮草入りオムレツ (ケチャップ)		
13日	ホタテ風味フライ 細切り昆布炒め煮 青梗菜辛子あえ 里芋煮つけ		
木曜	エネルギー	Kcal	タンパク質
			脂質
			g

10月	牛すじ入りコロッケ		
20日	オムレツ(ケチャップ) 蓮根とひじきの炒り煮 マカロニサラダ 絹あつあげ煮つけ		
木曜	エネルギー	Kcal	タンパク質
			脂質
			g

10月	ロースとんかつのデミソースかけ		
14日	肉じゃが ブロッコリーフレンチあえ 大根煮つけ		
金曜	エネルギー	Kcal	タンパク質
			脂質
			g

10月	マスの塩焼き		
21日	棒餃子 たこ焼き 高野あられ煮 白菜甘酢生姜和え		
金曜	エネルギー	Kcal	タンパク質
			脂質
			g

10月	サーモンフライ		
15日	ごぼうと竹輪の炒り煮 小松菜お浸し 高野煮つけ		
土曜	エネルギー	Kcal	タンパク質
			脂質
			g

10月	サバの味噌煮		
22日	手作りかきあげ 干切り大根煮つけ 小松菜わさびあえ ちくわ煮		
土曜	エネルギー	Kcal	タンパク質
			脂質
			g

味噌と健康 毎日飲んで健康生活 健康に毎日を暮らすため。食事に気を使っている人は多いもの。おいしく飲むだけで健康への手助けもしてくれるみそ汁は。ヘルシー志向の方にこそオススメです。バランスよく栄養をとるために、ピッタリの一品です。栄養補給にぴったり 大豆のたんぱく質はとても良質なのですが、普通の調理法では消化吸収が悪いという難点があります。しかし味噌に加工すると、たんぱく質が酵素によって分解されより消化しやすい形になります。大豆そのものを食べるよりも、みそ汁を飲んだほうが栄養の消化吸収がたやすくなります。塩分量も問題なし 毎日みそ汁を飲んでいると、塩分を摂りすぎないか気になるもの。みそ汁の塩分は意外と少ないのです。具たくさんのみそ汁で、たっぷり栄養をとりましょう。



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。