



メニュー

11月21日~12月3日



Tel:0743-64-3001

11月 21日 月曜	<h3>イワシ大葉フライ</h3> <p>法蓮草フラワーオムレツ ごぼうと竹輪の炒り煮 小松菜お浸し 茄子の七味煮</p> <p>エネルギー306 Kcal タンパク質 13.2 g 脂質 15.3 g</p>	11月 28日 月曜	<h3>厚切りハムステーキ(ケチャップ)</h3> <p>白身フライ 金平ごぼう わかめ酢(しらす) 里芋煮つけ</p> <p>エネルギー 325 Kcal タンパク質 12.8 g 脂質 15.8 g</p>
11月 22日 火曜	<h3>豆腐ハンバーグのきのこあんかけ</h3> <p>ひじきと大豆煮 ブロッコリーごまあえ こんにやく煮</p> <p>エネルギー 294 Kcal タンパク質 13.2 g 脂質 13.8 g</p>	11月 29日 火曜	<h3>鯖の塩焼き</h3> <p>野菜コロッケ 千切り大根煮つけ モヤシのあえもの 高野含め煮</p> <p>エネルギー 376 Kcal タンパク質 21.1 g 脂質 22.0 g</p>
11月 23日 水曜	<h3>勤労感謝の日</h3>  <p>エネルギー Kcal タンパク質 g 脂質 g</p>	11月 30日 水曜	<h3>カツオと昆布のだし汁コロッケ</h3> <p>花形和風オムレツ 大豆五目煮 小松菜シラスあえ 大根煮つけ</p> <p>エネルギー 264 Kcal タンパク質 14.3 g 脂質 12.0 g</p>
11月 24日 木曜	<h3>白身チーズ青海苔フライ</h3> <p>ナポリタンスパ 大根のピリ辛炒め 青梗菜お浸し ガンモ含め煮</p> <p>エネルギー 406 Kcal タンパク質 12.3 g 脂質 18.9 g</p>	12月 1日 木曜	<h3>肉団子の酢豚風</h3> <p>ポテトベーコンカツ 蓮根の金平 春雨中華 ちくわ煮</p> <p>エネルギー 320 Kcal タンパク質 8.5 g 脂質 14.9 g</p>
11月 25日 金曜	<h3>ローズとんかつ卵あんかけ</h3> <p>蓮根ピリ辛煮 カリフラワーごまあえ ちくわ煮</p> <p>エネルギー 372 Kcal タンパク質 17.7 g 脂質 22.3 g</p>	12月 2日 金曜	<h3>オムレツデミソースかけ</h3> <p>柚子ささみフライ ひじき炒め煮 マカロニサラダ 季節野菜の丸天</p> <p>エネルギー 348 Kcal タンパク 15.0 g 脂質 15.3 g</p>
11月 26日 土曜	<h3>牛肉コロッケ</h3> <p>カニ入りフラワーオムレツ チャプチェ風 なます 大学芋</p> <p>エネルギー 363 Kcal タンパク 8.6 g 脂質 20.5 g</p>	12月 3日 土曜	<h3>マスの塩焼き</h3> <p>ごぼうのかきあげ 厚焼き玉子 高野あられ煮 なます</p> <p>エネルギー 331 Kcal タンパク 18.1 g 脂質 15.7 g</p>

<旬の食材> ずわい蟹 - かにの中で最も味がよいとも言われ、足の肉量が多い。大きいオスが人気がある。せいこ、せこと呼ばれるメスの卵巣も美味。福井県の越前がに、山陰地方の松葉ガニが有名。おもにゆでたもの二杯酢で食べる。小松菜 - 栄養価の高い青菜。老化防止に効果のあるビタミンCやベータカロテン、貧血を予防する鉄分が豊富。カルシウムは法蓮草の3倍以上も含み、野菜ではトップクラス。骨粗しょう症の予防に効果がある。蓮根 - はすの地下茎が肥大化したもの。蓮根のビタミンCは熱に強く、加熱後もトマト並みのビタミンCがとれる。食物繊維も豊富。穴の内側が黒っぽくなっているものは避け、表面の白いものを選ぶとよい。



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。