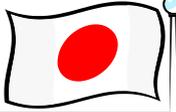


1月2日~1月14日

Tel:0743-64-3001

1月	お正月休み			
2日				
月曜	エネルギー	Kcal	タンパク質	g 脂質

1月	成人の日			
9日				
月曜	エネルギー	Kcal	タンパク質	g 脂質

1月	お正月休み			
3日				
火曜	エネルギー	Kcal	タンパク質	g 脂質

1月	ポテトベーコンカツ			
10日	ごぼうと竹輪の炒り煮 ペンネサラダ 青梗菜塩昆布あえ 小芋煮			
火曜	エネルギー 269	Kcal	タンパク質 6.6	g 脂質 14.6

1月	お正月休み			
4日				
水曜	エネルギー	Kcal	タンパク質	g 脂質

1月	鯖塩焼き			
11日	ほくほくコロッケ 千切り大根煮つけ オクラお浸し 一口ガンモ煮つけ			
水曜	エネルギー 327	Kcal	タンパク質 14.4	g 脂質 20.1

1月	照焼き豆腐ハンバーグ			
5日	ミニ野菜コロッケ ひじきの炒め煮 菜の花のあえもの 花さつま煮			
木曜	エネルギー 339	Kcal	タンパク質 11.5	g 脂質 17.8

1月	肉団子の甘酢あんかけ			
12日	パリッとデッシュ春巻き 大豆のトマト煮込み サンド豆のピーナッツあえ 椎茸煮			
木曜	エネルギー 298	Kcal	タンパク質 13.6	g 脂質 10.0

1月	テミソースハンバーグ (キャロット)			
6日	ごぼうの甘辛煮 法蓮草海苔あえ 茄子の七味煮			
金曜	エネルギー 269	Kcal	タンパク質 14.6	g 脂質 12.4

1月	鶏のからあげ			
13日	枝豆入りオムレツ 高野のあられ煮 白菜土佐あえ こんにゃく煮			
金曜	エネルギー 327	Kcal	タンパク 19.1	g 脂質 18.5

1月	ローズとんかつの卵あんかけ			
7日	細切り昆布の炒め煮 小松菜のあえもの ガンモ含め煮			
土曜	エネルギー 409	Kcal	タンパク 20.1	g 脂質 28.3

1月	牛すじ入りコロッケ			
14日	オムレツ(ケチャップ) 大根とあげの田舎煮 青梗菜しらすあえ 花さつま煮			
土曜	エネルギー 303	Kcal	タンパク 13.0	g 脂質 13.3

<暮らしの一口メモ> 大根おろして胃をいたわる。「餅は腹もちがよい」といいますが、食べ過ぎてお腹がいっぱいの人も多いようです。そんな人には「おろし餅」がおすすめ。醤油や削りカツオを加えた大根おろしを、柔らかい餅にからめます。大根に含まれる消化酵素アミラーゼが餅のでんぷんの消化を助ける、胃にやさしい料理です。

<旬の食材> 牡蠣(かき) - ヨーロッパでは「海のミルク」と呼ばれるほど栄養価が高い。たんぱく質やミネラル、肝機能を活性化するタウリン、クリコゲン、ビタミンB群などが豊富。生かきにレモンを絞ることで、鉄分の吸収を促進する効果がある。

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。

