



## メニュー



3月27日~4月8日

Tel:0743-64-3001

3月 27日 月曜	<b>白身フライ</b> 山芋焼き チャプチェ風 菜の花とかまぼこ浸し 揚げシューマイ エネルギー 359 Kcal タンパク質 11.1 g 脂質 19.8 g	4月 3日 月曜	<b>厚切りとんかつ</b> プレーンオムレツ 五目大豆 ブロッコリーサラダ 黒ごま天 エネルギー Kcal タンパク質 g 脂質 g
3月 28日 火曜	<b>牛肉コロッケ</b> 高菜オムレツ 切干大根煮つけ 小松菜あえもの ミニ海苔 エネルギー 280 Kcal タンパク質 9.3 g 脂質 15.9 g	4月 4日 火曜	<b>炭火焼き鳥串</b> 野菜春巻き 金平ごぼう なます 高野含め煮 エネルギー Kcal タンパク質 g 脂質 g
3月 29日 水曜	<b>野菜肉巻きフライ</b> スパナポリタン ブロッコリー土佐あえ わかめとモヤシの酢の物 キクラゲ天 エネルギー 272 Kcal タンパク質 11.7 g 脂質 13.3 g	4月 5日 水曜	<b>ベーコンマヨカツ</b> ネギフラワーオムレツ 鶏じゃが 青梗菜浸し ちくわ煮 エネルギー Kcal タンパク質 g 脂質 g
3月 30日 木曜	<b>ハンバーグトマトソースかけ</b> チンジャオ風春巻き ひじきの炒め煮 オクラわさび和え 高野含め煮 エネルギー 303 Kcal タンパク質 16.3 g 脂質 15.4 g	4月 6日 木曜	<b>チキンカツ</b> 蓮根とひじきの炒り煮 小松菜の二色あえ ブロッコリーサラダ こんにゃく煮 エネルギー Kcal タンパク質 g 脂質 g
3月 31日 金曜	<b>スナックチキン</b> オムレツデミソースかけ 大根の田舎煮 青梗菜浸し ちくわ煮 エネルギー 265 Kcal タンパク質 16.4 g 脂質 10.8 g	4月 7日 金曜	<b>すき焼き風コロッケ</b> 千切り大根煮つけ オクラ土佐あえ ペンネサラダ ミニ海苔 エネルギー Kcal タンパク質 g 脂質 g
4月 1日 土曜	<b>チキンステーキ</b> イカカツ 野菜のクリーム煮 法蓮草の浸し こんにゃく煮 エネルギー 317 Kcal タンパク質 17.3 g 脂質 16.1 g	4月 8日 土曜	<b>鶏からあげ酢豚風</b> 細切り昆布炒め煮 モヤシごま酢あえ 大学芋 エネルギー Kcal タンパク質 g 脂質 g

<だしとり後のパックタイプのおだし活用術> だしをとった後のだしパック、そのまま捨ててないですか？  
旨みたっぷりの素材が入っただしパックはだしをとった後も色々使えます。手軽なアイデアを紹介します。  
だしがらレシピ 1、だしがらふりかけ だしがら3袋(約70g)、醤油大さじ3、みりん大さじ2、砂糖  
少々を鍋に入れて水気がなくなるまで炒りつける。炒り白ごま・ちりめんじゃこ各大匙・青海苔小さじ2を  
加えて混ぜる。調味料がしっかり染み込んだ旨味のあるふりかけに。 2、だしがら入り卵焼き 卵3個  
だしがら大さじ1、砂糖・醤油各小さじ1を混ぜて卵焼きを作る。だしがらじゅわっと染み出る、やさしい味わい。  
だしがらは傷みやすいので早めに使う。またしっかりと絞った状態で使用しましょう。



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。