



# メニュー



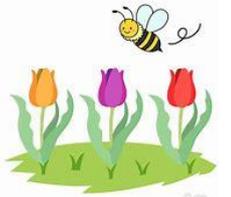
Tel: 0743-64-3001

## 4月10日~4月22日

4月 10日 月曜	<h3>黒胡椒ベーコンカツ</h3> <p>オムレツ 高野豆腐のあられ煮 菜の花あえ 大学芋</p> <p>エネルギー 370 Kcal タンパク質 12.2 g 脂質 19.5 g</p>	4月 17日 月曜	<h3>ロースとんかつ</h3> <p>プレーンオムレツ 千切り大根煮つけ ブロッコリーサラダ 豆ちくわ煮</p> <p>エネルギー 605 Kcal タンパク質 25.0 g 脂質 43.6 g</p>
4月 11日 火曜	<h3>アジ塩焼き</h3> <p>手づくり野菜かきあげ 若竹煮 青梗菜お浸し ねり梅</p> <p>エネルギー 250 Kcal タンパク質 14.4 g 脂質 10.7 g</p>	4月 18日 火曜	<h3>白身かつ</h3> <p>桜エビ入りオムレツ 金平ごぼう わかめ酢 花さつま煮</p> <p>エネルギー 267 Kcal タンパク質 11.7 g 脂質 10.0 g</p>
4月 12日 水曜	<h3>チキンカツ</h3> <p>鶏野菜きのこ玉子焼き 大豆の旨煮 サンド豆ビーナッツあえ こんにやく煮</p> <p>エネルギー 289 Kcal タンパク質 14.2 g 脂質 17.2 g</p>	4月 19日 水曜	<h3>鯖の塩焼き</h3> <p>テンジャオロース風春巻き 小松菜の炒り煮 オクラの辛子あえ ランチガンモ煮つけ</p> <p>エネルギー 272 Kcal タンパク質 15.0 g 脂質 15.6 g</p>
4月 13日 木曜	<h3>焼きそば</h3> <p>パリッとデッシュ春巻き 大根の田舎煮 モヤシの酢の物 肉団子甘煮</p> <p>エネルギー 320 Kcal タンパク質 13.2 g 脂質 11.3 g</p>	4月 20日 木曜	<h3>牛肉ミンチかつ</h3> <p>イカ入りチヂミ 蓮根甘辛炒め 青梗菜のわさびあえ ミニ海苔</p> <p>エネルギー 357 Kcal タンパク質 9.2 g 脂質 21.3 g</p>
4月 14日 金曜	<h3>チキンステーキ (醤油味)</h3> <p>イカフライ 白菜の中華煮 カリフラワーサラダ ちくわ煮</p> <p>エネルギー 253 Kcal タンパク質 14.9 g 脂質 6.6 g</p>	4月 21日 金曜	<h3>野菜肉巻きフライ</h3> <p>鶏とペンネのサラダ 大豆のトマト煮込み カリフラワー酢の物 玉子ロール</p> <p>エネルギー 344 Kcal タンパク質 17.0 g 脂質 14.6 g</p>
4月 15日 土曜	<h3>厚切りソーセージ風カツ</h3> <p>法蓮草平焼き玉子 ひじきの炒り煮 白菜の二色あえ 高野含め煮</p> <p>エネルギー 450 Kcal タンパク質 16.1 g 脂質 36.2 g</p>	4月 22日 土曜	<h3>イワシ生姜煮</h3> <p>野菜コロッケ 鶏じゃが モヤシ酢 豆乳がんと煮つけ</p> <p>エネルギー 349 Kcal タンパク質 14.9 g 脂質 17.5 g</p>

<新玉葱で疲労回復> 常備野菜の定番、玉葱。玉葱に含まれる硫化アリルには疲労回復を助ける働きがあります。しかも旬の新玉葱なら、水にさらさず生でも食べやすいので、さらに効率よく硫化アリルを摂取できます。

◎疲労回復を助ける食材 硫化アリルと組み合わせたい、ビタミンB1が豊富な食品例です。豚肉、豚肉加工品ー豚肉のほか、ハムやベーコンなどの豚肉加工品でもよい。うなぎー市販の蒲焼きなら調理済みなので手軽。辛子明太子ー魚卵類にビタミンB1が多く含まれる。紅鮭ー手軽な切り身では、鮭のほかぶりもおすすめ。レバーー高たんぱくでビタミン類のほか、鉄分も多い。胚芽米・玄米ー胚芽米で精白米の約3倍、玄米で約5倍のビタミンB1を含む。大豆、大豆製品ー大豆の水煮、豆腐、納豆、厚揚げ、高野豆腐、きな粉など。



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。