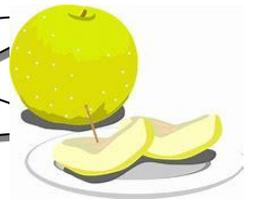




料理 かしば

メニュー

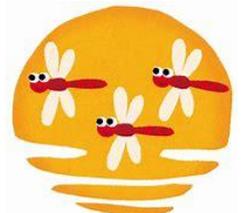


8月28日~9月9日

Tel:0743-64-3001

8月 28日 月曜	牛肉とごぼうのメンチカツ スパサラダ 千切り大根煮つけ 小松菜そぼろあえ 明月ガンモ含め煮 エネルギー 309 Kcal タンパク質 9.9 g 脂質 15.7 g	9月 4日 月曜	デミソースハンバーグ(シャトーキャロット) 青梗菜とあげの煮浸し スパゲッティサラダ ミニゼリー エネルギー 333 Kcal タンパク質 16.7 g 脂質 16.4 g
8月 29日 火曜	ぶいの照り焼き 三角春巻き(海老) 高野のあられ煮 モヤシのごま酢あえ こんにやくピリ辛煮 エネルギー 336 Kcal タンパク質 15.2 g 脂質 20.0 g	9月 5日 火曜	メンチカツ(トンカツソース) 磯辺ロール がめ煮風煮もの キャベツとコーンのサラダ 花形さつま煮つけ エネルギー 406 Kcal タンパク質 13.0 g 脂質 21.6 g
8月 30日 水曜	揚げ出し豆腐きのこあんかけ 菜の花と筍のコロッケ 大豆煮 カリフラワーごまあえ ちくわ照り煮 エネルギー 360 Kcal タンパク質 12.9 g 脂質 19.1 g	9月 6日 水曜	八宝菜(鶏団子) 手作りイカフライ(青のり) 春雨ピリ辛炒め モヤシの酢の物 揚げたご焼き エネルギー 361 Kcal タンパク質 16.8 g 脂質 16.4 g
8月 31日 木曜	ロースとんかつ 海苔入り卵ロール 蓮根金平風 青梗菜わさび醤油あえ ペンネサラダ エネルギー 320 Kcal タンパク質 12.3 g 脂質 16.9 g	9月 7日 木曜	ホッケ塩焼き 野菜コロッケ 千切り大根煮つけ 小松菜辛子あえ いわしのつみれ煮 エネルギー 332 Kcal タンパク質 18.4 g 脂質 13.8 g
9月 1日 金曜	鯖塩焼き ほくほくコロッケ 大根の炒り煮 小松菜ピーナッツあえ たこボール煮つけ エネルギー 334 Kcal タンパク質 18.5 g 脂質 21.3 g	9月 8日 金曜	かに玉あんかけ チキン南蛮 金平ごぼう ブロッコリーごまあえ 一口ガンモ煮 エネルギー 312 Kcal タンパク 12.2 g 脂質 17.5 g
9月 2日 土曜	チキンカツ ジューシー肉シューマイ ひじきの炒め煮 白菜とカマボコのあえもの エネルギー 454 Kcal タンパク 24.8 g 脂質 26.5 g	9月 9日 土曜	カツとじ 大豆と蓮根の旨煮 カリフラワーとコーンのサラダ キャベツの塩昆布あえ エネルギー 406 Kcal タンバ 19.6 g 脂質 20.7 g

<酢はえらい!> 酢はこんなにえらい! 防腐効果 - 酢は食物を傷みにくくします。すしや魚の酢じめはその効果を利用したものです。また、各種の食中毒菌(0-157やサルモネラ菌など)に対する殺菌および静菌効果もあります。健康効果 - 酢の主成分の酢酸には、血圧を安定させる働きがあります。また、素材のカルシウムを引き出す力があり、骨付きの肉や魚を酢で調理して煮汁も食べると、カルシウム補給につながります、しかも酢を用いると、塩を減らしても味がぼやけず、減塩にもつながるのです。おいしさ効果 - 魚などの生臭さを中和させる、油を使った料理をさっぱりさせる、たんぱく質を柔らかくする、野菜のアクを取って色鮮やかに仕上げる、などなど、たくさんの調理上の効果があります。



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。