



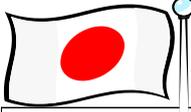
料理かしば

× ニ ュ ー



10月9日～10月21日

Tel:0743-64-3001

10月 9日 月曜	スポーツの日  エネルギー 370 Kcal タンパク質 14.4g 脂質 18.8g	10月 16日 月曜	ハムカツ(粒マスタード) 山菜スパゲッティ 肉じゃが 菜の花と蒲鉾の浸し 鶏団子の甘煮 エネルギー 405 Kcal タンパク質 15.3g 脂質 22.1g
10月 10日 火曜	アジフライ ペンネサラダ 牛蒡とちくわの炒り煮 小松菜のお浸し 揚げたこ焼き エネルギー 370 Kcal タンパク質 14.4g 脂質 18.8g	10月 17日 火曜	揚げ出し豆腐きのこあんかけ 鯖の梅しそフライ 千切り大根煮つけ カニカマ酢 海老つみれ エネルギー 397 Kcal タンパク質 12.2g 脂質 24.5g
10月 11日 水曜	鶏団子の酢豚風 潮の香エビのリカツ 細切り昆布炒め煮 なます 大学イモ エネルギー 322 Kcal タンパク質 9.9g 脂質 13.9g	10月 18日 水曜	チーズメンチカツ ペンネとハムのソテー ひじき炒り煮 青梗菜とコーンのあえもの 一口ガンの含め煮 エネルギー 326 Kcal タンパク質 12.4g 脂質 18.1g
10月 12日 木曜	鶏むね天ぷらの甘酢あんかけ 星型コロッケ 春雨中華炒め 大豆とチーズのサラダ こんにやく煮 エネルギー 422 Kcal タンパク質 13.7g 脂質 25.0g	10月 19日 木曜	あげ鱈の南蛮漬け ブロッコリー和風あえ 大豆と蓮根の旨煮 大根のサウザンあえ ちくわ煮 エネルギー 346 Kcal タンパク質 19.2g 脂質 16.6g
10月 13日 金曜	ロースとんかつのテミソースかけ 鶏と白菜のクリーム煮 千切り大根サラダ 高野含め煮 エネルギー 554 Kcal タンパク質 22.1g 脂質 39.6g	10月 20日 金曜	チキンカツ卵とじ 金平ごぼう マカロニチーズサラダ あげ茄子の生姜煮 エネルギー 392 Kcal タンパク質 19.7g 脂質 16.3g
10月 14日 土曜	ジュシーハンバーグ(トマトソース) ブロッコリー菜種あえ 大根の炒り煮 白菜ゆかりあえ おさつコロッケ エネルギー 290 Kcal タンパク質 13.6g 脂質 13.8g	10月 21日 土曜	蒸し餃子と春巻き 蓮根とこんにやくのごった煮 キャベツの梅サラダ 煮豆 エネルギー 312 Kcal タンパク質 9.5g 脂質 13.0g

<食卓にかかせない一品 もっと知りたい! みそ汁> ごはんとみそ汁はすばらしいコンビ! 白いごはんの横に欠かせないみそ汁。一緒にいただくと美味しいだけでなく、栄養面でもベストバランスになります。大根や人参、しめじや豚バラ肉などを入れた具だくさんのみそ汁は、それだけでも栄養たっぷりです。ごはん(茶碗約1杯・140g)と組み合わせると炭水化物も加わるので、さらにバランスが良い食事になります。また、みそ汁の仕上げにきざみねぎやしょうが、唐辛子などを少量加えることで、味の変化だけでなく、血行促進、冷え性などの効果が期待できます。みそ汁は、日本で生まれた素晴らしい基本色。冷蔵庫にある余りものなど何でも具になるうえに、栄養のバランスもとれているので、忙しい人々の味方です。



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。