

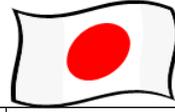


メニュー



10月23日～11月4日

Tel:0743-64-3001

10月 23日 月曜	<h3>ハムチーズカツ</h3> <p>細切り昆布炒め煮 春雨サラダ 絹あつあげ煮つけ</p> <p>エネルギー 344 Kcal タンパク質 8.7 脂質 16.7 g</p>	10月 30日 月曜	<h3>デミソースハンバーグ</h3> <p>コーンたっぷりフライ ブロッコリー辛子あえ ピーマンとこんにやくの金平風 ちくわ煮つけ</p> <p>エネルギー 329 Kcal タンパク質 15.8 脂質 16.7 g</p>
10月 24日 火曜	<h3>フリッと天然海老かつ</h3> <p>法蓮草平焼き玉子 筑前煮風 なます 揚げたこ焼き</p> <p>エネルギー 385 Kcal タンパク質 14.0 脂質 22.1 g</p>	10月 31日 火曜	<h3>八宝菜</h3> <p>明太もちフライ 春雨ピリ辛炒め 大根サラダ タレ付き肉団子</p> <p>エネルギー 288 Kcal タンパク質 9.0 脂質 13.7 g</p>
10月 25日 水曜	<h3>白身フライ (トマトソース)</h3> <p>ペンのサラダ モヤシと蒸し鶏の油淋あえ ブロッコリーごまあえ こんにやく田楽</p> <p>エネルギー 293 Kcal タンパク質 14.6 脂質 12.3 g</p>	11月 1日 水曜	<h3>おいしいビーフィンコロケ</h3> <p>焼きそば 法蓮草ごま浸し 絹あつあげ煮つけ</p> <p>エネルギー 443 Kcal タンパク質 14.2 脂質 22.4 g</p>
10月 26日 木曜	<h3>かぼちゃサラダフライ</h3> <p>チキンウインナー 大根炒り煮 法蓮草ナムル 一口角天煮つけ</p> <p>エネルギー 353 Kcal タンパク質 10.5 脂質 21.3 g</p>	11月 2日 木曜	<h3>茄子の肉詰めフライ</h3> <p>玉子ロール 鶏とペンのケチャップ炒め キャベツサラダ 紅葉しんじょう煮</p> <p>エネルギー 373 Kcal タンパク質 12.4 脂質 20.5 g</p>
10月 27日 金曜	<h3>鶏竜田あげの甘酢あんかけ</h3> <p>ひじき大豆煮 青梗菜おかかあえ フルーツ</p> <p>エネルギー 609 Kcal タンパク質 25.2 脂質 38.1 g</p>	11月 3日 金曜	<h3>文化の日</h3>  <p>エネルギー Kcal タンパク 脂質 g</p>
10月 28日 土曜	<h3>バーグピカタ (ケチャップ)</h3> <p>山菜スパ じゃが芋磯煮 菜の花海苔あえ 鶏と野菜のつみれ煮</p> <p>エネルギー 248 Kcal タンパク 11.9 脂質 9.6 g</p>	11月 4日 土曜	<h3>オムレットマトソースかけ</h3> <p>ひじき炒り煮 チキンパテ 紅白花さつま煮</p> <p>エネルギー 335 Kcal タンパク 14.8 脂質 13.5 g</p>

<暮らしの一コマ> おいしい里芋の見分け方 里芋は親芋に子芋が付き、子芋に孫芋がつき増えていきます。そのため、孫芋に栄養をとられた子芋よりも孫芋のほうが栄養価が高く、味も良いです。見分け方は、へこみの数。孫芋は1か所だけ。2か所以上へこみがあれば子芋です。店頭で孫芋の多い袋詰めを探してみてください。
<旬の食材> 葱(ねぎ) 長ねぎは冬が旬。ねぎ独特の香り成分アリシンには、疲労回復や冷え性の改善、血液をサラサラにするなどの効果がある。肉や魚の臭い消しとしても便利な食材。柚子(ゆず) 11月頃に果皮が緑色から黄色に色づく。果皮に抗酸化作用の高いベータカロテンやビタミンC、Eが多く、刻んで薬味にするとよい。果汁に含まれるクエン酸は疲労回復に効果あり。風呂に入れて「ゆず湯」としても楽しめる。

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。

