



料理かしば

メニュー

4月14日~4月26日

Tel:0743-64-3001



4月 14日 月曜	ジャーマンポテトコロッセ いかたつぷり小判 若竹煮 フロッコリーのごまマヨサラダ 磯辺さつま エネルギー262 Kcal タンパク質 10.1 脂質 12.0 g	4月 21日 月曜	アジ梅しそフライ 厚切りハムステーキ マカロニナポリタン すき焼き風煮 なます 肉団子煮 エネルギー 462 Kcal タンパク 18.4 脂質 28.5 g
4月 15日 火曜	さくさくツナマヨはんぺん さんま梅肉大葉フライ 千切り大根煮 菜の花辛子あえ 煮豆 エネルギー 249 Kcal タンパク質 9.4 脂質 10.8 g	4月 22日 火曜	ミートオムレツ (デミソース) ミニとんかつ 蓮根とこんにやくのごった煮 小松菜辛子あえ 蓮根さつま揚げ エネルギー 269 Kcal タンパク質 10.9 脂質 14.5 g
4月 16日 水曜	ゴマ塩かぼちゃフライ 菜の花オムレツ 高野と山菜煮 小松菜とエノキのお浸し ちくわ煮 エネルギー 257 Kcal タンパク質13.4 脂質 11.2 g	4月 23日 水曜	白身フライ ペンネサラダ ひじき大豆煮 モヤシと人参のナムル あげポーク焼売 エネルギー 429 Kcal タンパク質 17.0 脂質 24.0 g
4月 17日 木曜	塩だれカルビ風メンチカツ 肉餃子 チャプチェ風 オクラの海苔あえ こんにやく煮 エネルギー 258 Kcal タンパク質 7.7 脂質 12.0 g	4月 24日 木曜	ハムキャベツカツ 厚焼き玉子 金平ごぼう サンド豆ごまあえ 高野煮 エネルギー 273 Kcal タンパク質 10.1 脂質 14.2 g
4月 18日 金曜	白身天ぷらの甘酢あんかけ デミソースハンバーグ 蓮根金平風 フロッコリーのごま醤油あえ かに焼売 エネルギー 353 Kcal タンパク質13.6 脂質 19.1 g	4月 25日 金曜	イワシしそフライ さつま芋天ぷら 大根とあげの金平風 胡瓜とわかめの酢のもの こんにやく煮 エネルギー 362 Kcal タンパク 11.2 脂質 19.2 g
4月 19日 土曜	チキンカツ マカロニサラダ 冬瓜と鶏の炒め煮 青梗菜浸し あげたこ焼き エネルギー 426 Kcal タンパク 19.2 脂質 28.2 g	4月 26日 土曜	ハムエッグフライ プレーンオムレツ じゃが芋ツナ煮 青梗菜酢味噌あえ ミニ海苔 エネルギー328 Kcal タンパ 13.7 脂質 19.5 g

<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。豚肉豚肉加工品一豚肉のほかにハムやベーコンなどの豚肉加工品でもよい。うなぎ一市販の蒲焼きなら調理済みなので手軽。

紅サケ一手軽な切り身では、鮭のほかにブリもおすすめ。レバー一高たんぱくでビタミン類のほか、鉄分も多い。辛子明太子一魚卵類にもビタミンB1が多く含まれる。胚芽米・玄米一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、大豆製品一大豆の水煮、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。

