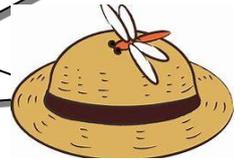


8月

メニュー



8月18日～8月30日

Tel:0743-64-3001

8月 18日 月曜	国産チキンカツ プレーンオムレツ(ケチャップ) スパソテー 蓮根甘辛煮 茄子の辛子漬け(パック) エネルギー349 Kcal タンパク質 11.9g 脂質 13.1g	8月 25日 月曜	照焼きハンバーグ おさつコロツケ ひじきの炒め煮 ブロッコリー辛子あえ ガンモ含め煮 エネルギー 330 Kcal タンパク 14.7g 脂質 17.7g
8月 19日 火曜	ウイナーポテトフライ あげ餃子 切り干し大根の煮物 モヤシナムル 高野含め煮 エネルギー 324 Kcal タンパク質 10.6g 脂質 18.8g	8月 26日 火曜	ベーコンとコーンのフライ 山菜スパ 鶏肉と蓮根の旨煮 キャベツとあげの酢のもの 花さつま煮 エネルギー 378 Kcal タンパク質 12.2g 脂質 21.9g
8月 20日 水曜	ハムマヨサラダフライ パンネのケチャップ炒め 若竹煮 ブロッコリーごまあえ こんにやくピリ辛煮 エネルギー 275 Kcal タンパク質 9.2g 脂質 11.5g	8月 27日 水曜	クラッシュハムカツ 野菜春巻き 大豆のトマト煮込み 菜の花アーモンドあえ ミニゼリー エネルギー 335 Kcal タンパク質 10.7g 脂質 18.2g
8月 21日 木曜	アジフライ ちくわの磯辺あげ(チーズ入り) 金平ごぼう 小松菜ワサビ海苔あえ タレ付き肉団子 エネルギー 317 Kcal タンパク質 13.7g 脂質 16.6g	8月 28日 木曜	マヨ風味のイカカツ マカロニサラダ 蓮根と昆布の炒め煮 サンド豆ピーナッツあえ 三角こんにやく煮 エネルギー 330 Kcal タンパク質 9.6g 脂質 16.8g
8月 22日 金曜	いかメンチカツ (青のり入り) マカロニナポリタン 高野のあられ煮 菜の花辛子あえ 肉シューマイ エネルギー 301 Kcal タンパク質 16.9g 脂質 12.6g	8月 29日 金曜	トラウトサーモンフライ あげたこ焼き 千切り大根煮つけ ブロッコリーサラダ のり佃煮 エネルギー 267 Kcal タンパク 12.7g 脂質 17.0g
8月 23日 土曜	フライドチキン (タルタル) 蓮根と筍の煮もの なます のり佃煮 エネルギー 245 Kcal タンパク 10.3g 脂質 10.5g	8月 30日 土曜	肉団子の酢豚風 かぼちゃのコロツケ 鶏とパンネのケチャップ炒め 小松菜辛子あえ 白花豆 エネルギー 344 Kcal タンパク 12.8g 脂質 13.7g

忙しい時こそ「ちょい足し」冷凍うどん 1. 鉄分不足が気になる方に ツナ(ヘム鉄を多く含む食材)×トマト(ビタミンC) ツナと角切りトマトのサラダうどん 体内に吸収しやすいヘム鉄と、鉄の吸収を促すビタミンCの組み合わせで合わせて鉄分不足を補いましょう。 2. カルシウム不足が気になる方に 牛乳(カルシウム)×法蓮草(ビタミンK) 法蓮草ミルクうどん だしにミルクを加えるとコクがでて◎。骨にカルシウムの沈着を促すビタミンKを含む食材と合わせるのがおすすめです。 3. 食物繊維不足が気になる方に 納豆(食物繊維)×キムチ(乳酸菌)納豆キムチのつけうどん 食物繊維とそれをエサに増える乳酸菌を一緒にとるのがおすすめ。食物繊維を多く含む豆類と発酵食品は相性がぴったりです。

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。

