



料理 か し ば

メニュー



9月29日～10月11日

Tel:0743-64-3001

9月 29日 月曜	アジフライ マカロニとウィンナーのケチャップ炒め 金平ごぼう 青梗菜おかかあえ 干しエビ香るキャベツ天 エネルギー 350 Kcal タンパク質 12.6 g 脂質 18.2 g	10月 6日 月曜	アジの紫蘇フライ ペンネサラダ 筍の金平風 モヤシナムル あげたこ焼き エネルギー 395 Kcal タンパク質 13.6 g 脂質 24.6 g
9月 30日 火曜	照焼きハンバーグ ブロッコリーごまあえ 野菜コロッケ 蓮根と筍のピリ辛炒め チーズ入りチキンナゲット エネルギー 340 Kcal タンパク質 16.1 g 脂質 17.9 g	10月 7日 火曜	磯辺塩チキンカツ 肉団子の甘酢あんかけ ひじきの炒り煮 青梗菜のピーナッツあえ なめ茸パック エネルギー 268 Kcal タンパク質 15.4 g 脂質 12.5 g
10月 1日 水曜	チーズチキンカツ 牛ごぼう 4種のチーズロール カニカマ酢 高野含め煮 エネルギー 322 Kcal タンパク質 14.6 g 脂質 15.7 g	10月 8日 水曜	野菜コロッケ スパナポリタン 千切り大根煮つけ カリフラワーサラダ ちくわ煮つけ エネルギー 291 Kcal タンパク質 8.7 g 脂質 10.7 g
10月 2日 木曜	フレンチオムレツ (ケチャップ) 白身フライ スパゲティサラダ 菜の花ごまあえ こんにゃく煮 エネルギー 346 Kcal タンパク質 13.7 g 脂質 15.9 g	10月 9日 木曜	かに玉あんかけ 紫芋のコロッケ 高野と山菜煮 なます たつぷり蓮根天 エネルギー 263 Kcal タンパク質 12.0 g 脂質 12.3 g
10月 3日 金曜	かぼちゃコロッケ あげ焼売 大豆煮 春雨酢のもの 花形さつま煮 エネルギー 394 Kcal タンパク質 11.5 g 脂質 18.6 g	10月 10日 金曜	天津甘栗コロッケ マカロニサラダ 昆布の炒め煮 小松菜辛子あえ 揚げシュウマイ エネルギー 373 Kcal タンパク質 9.5 g 脂質 18.3 g
10月 4日 土曜	鶏天ぷら甘酢あんかけ 豆腐チャンプル ブロッコリー土佐あえ 煮豆 エネルギー 330 Kcal タンパク質 15.3 g 脂質 17.1 g	10月 11日 土曜	焼きそば あげお好み焼き 若竹煮 白菜ごまあえ ミニゼリー エネルギー 274 Kcal タンパク質 8.4 g 脂質 12.1 g

コツのコツ 1・凍ったものを揚げる場合、油の温度は通常よりやや低めから揚げ始め、箸などでさわらず、しばらくそのままにします。また揚げすぎるとかたくなるので注意しましょう。 2・麻婆豆腐を上手に作るコツは、豆腐を加えてからはあまりかき混ぜず、鍋全体を大きく揺らすようにして調味料とからめましょう。豆腐がくずれずにきれいに仕上がります。 3・ビニール袋に材料と片栗粉を入れ、袋の口を持って軽く振ると材料に均等に粉がまぶせます。手も器具も汚しません。 4・(炒り卵のコツ) テフロン加工のフライパン - 3～4本の菜箸(割り箸)を使うとよい 厚手の鍋 - 泡立て器を使うとよい (少し固まってきたら、ぬれ布巾の上に置き、鍋底をさましながら作るとよい)

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。

