

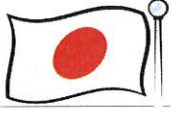


メニュー



10月13日～10月25日

Tel:0743-64-3001

10月 13日 月曜	スポーツの日 	エネルギー 303 Kcal タンパク質 11.7 g 脂質 13.0 g
10月 14日 火曜	コトコカレーのクリーミーフライ プレーンオムレツ スパナホリタン 五目大豆 ブロッコリーとコーンのサラダ	エネルギー 347 Kcal タンパク質 15.1 g 脂質 13.3 g
10月 15日 水曜	磯辺塩チキンカツ 肉団子煮 肉じゃが なます のり佃煮	エネルギー 354 Kcal タンパク質 19.2 g 脂質 17.6 g
10月 16日 木曜	ピーマン肉詰めフライ 鶏とペンネのケチャップ炒め 高野のあられ煮 青梗菜土佐あえ こんにゃく煮	エネルギー 280 Kcal タンパク質 10.7 g 脂質 11.3 g
10月 17日 金曜	イカしそチーズカツ 肉シューマイ 豚と蓮根のピリ辛炒め 菜の花錦糸あえ 干しエビ香るキャベツ天	エネルギー 306 Kcal タンパク質 13.5 g 脂質 14.2 g
10月 18日 土曜	照りマヨメンチカツ 玉子ロール 切干大根煮つけ 小松菜のわさび和え 大学いも	エネルギー 346 Kcal タンパク質 9.5 g 脂質 21.5 g
10月 20日 月曜	瀬戸内塩レモンチキンカツ スパサラダ 竹の子と牛蒡の炒め煮 わかめ酢(干しエビ) ちくわ煮	エネルギー 303 Kcal タンパク質 11.7 g 脂質 13.0 g
10月 21日 火曜	コーンコロケ 高野の昆布煮 小松菜辛子あえ なめ茸パック	エネルギー 252 Kcal タンパク質 8.9 g 脂質 11.6 g
10月 22日 水曜	あげ餃子 イカカツ ひじきの炒り煮 ブロッコリーごまあえ 花形さつま煮	エネルギー 265 Kcal タンパク質 10.1 g 脂質 13.8 g
10月 23日 木曜	真ホッケフライ ペンネサラダ 金平ごぼう 春雨中華 ミニ海苔	エネルギー 408 Kcal タンパク質 18.0 g 脂質 17.1 g
10月 24日 金曜	肉団子の酢豚風 カニクリームコロッケ 大豆のケチャップ煮 青梗菜とエノキのあえもの 一口ガンモ煮	エネルギー 330 Kcal タンパク質 14.2 g 脂質 14.8 g
10月 25日 土曜	かに玉あんかけ 野菜春巻き 豚のスタミナ炒め 三度豆ごまあえ 蓮根力力煮	エネルギー 262 Kcal タンパク質 11.8 g 脂質 13.2 g

日本人に食べてほしい食品 伝統食を守る 伝統食とは、日本人がずっと昔から食べてきた食品を取り入れた食文化で、私たち日本人の体に一番合った食事です。最近は食の欧米化、家庭での孤食化が進み、日本の伝統食が家庭で伝承されることが少なくなりました。日本古来の食品・食文化を見直し、毎日の食事の中に積極的に取り入れて、子供たちに心と体の健康を伝えていきたいですね。米(ごはん) 豆・豆製品(大豆・納豆・豆腐) 海藻(わかめ・ひじき 昆布) 発酵食品(味噌・醤油・漬物) 乾物(切干大根・高野豆腐) 根菜(ごぼう・蓮根) 食材のお話し には疲労回復効果の高いスタミナ野菜。ビタミンEが多く、血液の流れをよくするので、クーラーによる冷え対策にもGOOD! B-カロテンも豊富で、油で炒めることで吸収率がアップします。

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。

