



メニュー



5月10日～5月22日

Tel:0743-64-3001

| | |
|-----|--------------------------------------|
| 5月 | カレーメンチカツ |
| 10日 | ミニ四角卵とじ ひじきの炒め煮 小松菜アーモンドあえ |
| 月曜 | ガンモ煮 |
| | エネルギー 298 Kcal タンパク質 9.8 g 脂質 11.2 g |

| | |
|-----|-------------------------------------|
| 5月 | サンマ塩焼き |
| 17日 | たっぷりキャベツの三角春巻き わかめとかまぼこ煮 なます |
| 月曜 | 高野煮 |
| | エネルギー 357 Kcal タンパク質 16.2 g 脂質 22 g |

| | |
|-----|---------------------------------------|
| 5月 | 梅ささみフライ |
| 11日 | 細切り昆布炒め ブロッコリー土佐あえ こんにゃく煮 |
| 火曜 | |
| | エネルギー 347 Kcal タンパク質 10.3 g 脂質 13.5 g |

| | |
|-----|--------------------------------------|
| 5月 | 鶏のからあげ |
| 18日 | 枝豆フラワー玉子 蓮根とひじきの炒り煮 ブロッコリーの辛子あえ |
| 火曜 | イカ入りさつまあげ |
| | エネルギー 274 Kcal タンパク質 9.9 g 脂質 14.4 g |

| | |
|-----|---------------------------------------|
| 5月 | 北海道秋鮭タルタルカツ |
| 12日 | フラワープレーンオムレツ 金平ごぼう 菜の花辛し和え |
| 水曜 | 花高野巻き |
| | エネルギー 396 Kcal タンパク質 19.9 g 脂質 18.9 g |

| | |
|-----|---------------------------------------|
| 5月 | 揚げ出し豆腐きのこあんかけ |
| 19日 | 海老かつ 五目大豆煮 二色あえ |
| 水曜 | 南瓜甘煮 |
| | エネルギー 521 Kcal タンパク質 21.1 g 脂質 28.6 g |

| | |
|-----|---------------------------------------|
| 5月 | 中華春巻き |
| 13日 | 厚切りハムステーキ 大根田舎煮 小松菜あえもの |
| 木曜 | 南瓜甘煮 |
| | エネルギー 262 Kcal タンパク質 10.2 g 脂質 10.6 g |

| | |
|-----|---------------------------------------|
| 5月 | 鯖香りごまフライ |
| 20日 | カニ風味シューマイ 干切り大根煮つけ 小松菜の黄金辛子あえ |
| 木曜 | ガンモ煮 |
| | エネルギー 477 Kcal タンパク質 15.0 g 脂質 33.4 g |

| | |
|-----|---------------------------------------|
| 5月 | ローズとんかつ |
| 14日 | 玉子ロール 蓮根ガーリック炒め カリフラワーサラダ |
| 金曜 | 小松菜ガンモ煮 |
| | エネルギー 426 Kcal タンパク質 15.9 g 脂質 23.5 g |

| | |
|-----|---------------------------------------|
| 5月 | イカキャベツフライ |
| 21日 | 法蓮草平焼き玉子 金平ごぼう 菜の花あえもの |
| 金曜 | 小茄子煮 |
| | エネルギー 320 Kcal タンパク質 11.7 g 脂質 13.0 g |

| | |
|-----|-------------------------------------|
| 5月 | 野菜コロッケ |
| 15日 | 中華オムレツ 高野あられ煮 カニカマ酢 |
| 土曜 | 花さつま煮 |
| | エネルギー 243 Kcal タンパク質 9.4 g 脂質 7.4 g |

| | |
|-----|---------------------------------------|
| 5月 | とんかつ味噌カツソース |
| 22日 | 大根そぼろ煮 モヤシの酢の物 ミニごぼう天 |
| 土曜 | |
| | エネルギー 373 Kcal タンパク質 12.6 g 脂質 17.7 g |

ストレスに効く栄養素（ビタミンC・ビタミンB1・カルシウム） 不安や緊張といった精神的なものばかりでなく、暮らしの騒音や気温の変化、不規則な生活や睡眠不足などもストレスの原因になります。そんな日々のストレスを和らげるために、身近な食品から必要な栄養素を補って、ストレスを軽減し、気持ちよく過ごしましょう。 ストレスに対抗する助っ人はビタミンC ストレスといっても、その原因や症状は様々。けれど、ストレスによって消耗したり、補給が必要な栄養素は明らかになっています。ストレスの影響として見過ごせないのが、がんの誘発などを抑える抗酸化機能の低下。それを防ぐには、抗酸化ビタミンのビタミンCやE、β-カロテンを、不足しないよう気をつけてとることです。



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。