

2019. 6月ヘルシーメニュー

ウェブも見てね!

いちばん

検索



いちばん

お申し込みは



TEL: 075-681-7544
FAX: 075-682-5401

ご注文は前日までをお願いします。

仕入れの都合によりメニューを多少変更させて頂く場合があります。

午後2時までにお召し上がりください。

お弁当箱の中に、割り箸・ゴミ等を入れないようご協力をお願いします。

お届けの弁当容器は 電子レンジに対応していません。



注：写真はイメージなので内容は多少なり異なる場合がございます。

| | | | | |
|--|--|---|---|---|
| <p>3月</p> <p>さんまのかば焼き 塩焼きピーマン 478kcal</p> | <p>4火</p> <p>天盛り 親子豆腐煮 ひじきご飯 688kcal</p> | <p>5水</p> <p>豚肉の柳川風 ピリ辛こんにゃく 534kcal</p> | <p>6木</p> <p>カレイの唐揚げ ひじきごまマヨサラダ PICK UP 646kcal</p> | <p>7金</p> <p>カレールーコロッケ 水菜とじゃこの和え物 631kcal</p> |
| <p>10月</p> <p>揚げ鶏とナッツの炒め物 切干大根ごま和え PICK UP 661kcal</p> | <p>11火</p> <p>サバの煮つけ 茄子の生姜煮 495kcal</p> | <p>12水</p> <p>チキン南蛮 和風きのこソテー 703kcal</p> | <p>13木</p> <p>アジの塩焼き ワカメの酢の物 446kcal</p> | <p>14金</p> <p>豚肉の生姜炒め ほうれん草とツナのさっと煮 549kcal</p> |
| <p>17月</p> <p>マーボーチキン マカロニハムサラダ 739kcal</p> | <p>18火</p> <p>さわらのカレーパン粉焼き ゴーヤの甘辛煮 571kcal</p> | <p>19水</p> <p>牛肉たっぷりチャプチェ いんげん卵ソテー 593kcal</p> | <p>20木</p> <p>オムレツ〜ベジタブルソース〜 レンコンたらこ醤油炒め 681kcal</p> | <p>21金</p> <p>メバルのアクアパッツァ風 枝豆コーンサラダ PICK UP 566kcal</p> |
| <p>24月</p> <p>ハンバーグマトソースかけ オクラの和え物 657kcal</p> | <p>25火</p> <p>濃厚コーンポタージュフライ さつま芋黒ごまサラダ PICK UP 738kcal</p> | <p>26水</p> <p>にしんそば 小松菜のお浸し あさりちらし 569kcal</p> | <p>27木</p> <p>エビチリ キャベツの中華ソテー 559kcal</p> | <p>28金</p> <p>タラの天ぷら和風あんかけ そうめんチャンプルー 510kcal</p> |

ゴマの力!!

- 6月 6日(木) ひじきごまマヨサラダ
- 6月 10日(月) 切干大根ごま和え
- 6月 25日(火) さつま芋黒ごまサラダ



ごまに含まれる栄養素の半分は脂質です。しかし、他にもタンパク質や、鉄、カルシウム、ビタミンB1などのミネラルを豊富に含んでいます。

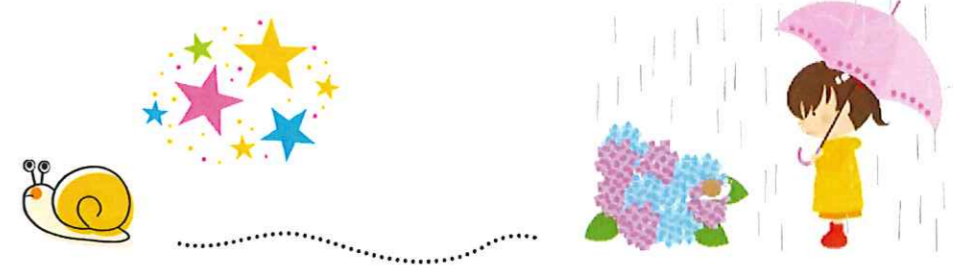
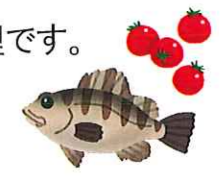
中でも注目したいのが、ごま特有の成分ゴマグリナンです。最近注目されているセサミンは、ゴマグリナンの一種です。ゴマグリナンには、優れた抗酸化作用があるため、老化や生活習慣病の予防に期待されています。

さっぱりイタリアン!

6月 21日(金)

メバルのアクアパッツァ風

アクアパッツァとは、イタリア生まれの魚料理です。イタリア語で「狂った水」という意味です。調理法としては、水や白ワインでの蒸し煮です。じめじめする季節に、さっぱり食べられるのがうれしい料理です。



※お米は国産を使用しています。