

2020年9月後半メニュー

| 9/17 (木) | 9/18 (金) | 9/19 (土) | 9/21 (月) | 9/22 (火) | 9/23 (水) |
|---|--|---|--|---|--|
| 492Kカロリー | 495Kカロリー | 481Kカロリー | | | 488Kカロリー |
| 贅沢すぎる2種 かにクリーミーフライ | 豚ロース西京焼 | 鶏肉とじゃがいもの ガーリック炒め | 敬老の日 | 秋分の日 | 豚と大根の甘辛煮 |
| チキンソテー ハンバーグ中華風甘酢あん ハヤシカレー わかめの酢の物 キャベツのバジリコドレッシング マカロニのコーンマヨ・漬物 | ささみフライ梅肉ソース 五目野菜の旨煮 ちくわと紅生姜のあられ天 高野豆腐とひじきのツナサラダ キャベツのごま酢和え ペンネアラビアータ・漬物 | サバ香りごまフライ クリーミーコーンコロケ 和風きのこバター醤油スパゲティ いんげんの生姜マリネ 大根の甘酢漬 漬物 | | | えびかつ粒マスタードマヨ スタミナバーグ 和風ケチャップあん もっちり水ぎょうざ(2ヶ) 人参サラダ 漬物 |
| 9/24 (木) | 9/25 (金) | 9/26 (土) | 9/28 (月) | 9/29 (火) | 9/30 (水) |
| 497Kカロリー | 492Kカロリー | 486Kカロリー | 498Kカロリー | 494Kカロリー | 482Kカロリー |
| カレーピラフ | 牛肉と野菜のトマト煮 | 豚肉と春雨 ヤムウンセン | チーズとベーコンの グラタンフライ | おいしいヒレカツ(2枚) すりごまソース添 | 梅干しごま塩ご飯 |
| ソースチキンかつ ねぎマヨさつま揚 大根と人参のポトフ 手作り卵焼・ヘルシーおからサラダ キャベツの梅おほか 春雨の青じそ風味・漬物 | ガリバタチキン 白身魚カレーマリネ おからの唐揚 ひじきのナムル スパゲティペペロンチーノ キャベツの甘酢サラダ・漬物 | 鶏唐揚 たけのこのかき揚 ちくわの黒ごま天 おからとツナのサラダ 大根のピリ辛漬 漬物 | ハンバーグ照り焼きソース 八宝菜 スパゲティミートソース 切干大根と昆布の旨煮 こんにゃくのしそ風味 漬物 | オムレツのたらこマヨ 揚ぎょうざ そば屋風カレー ポテトサラダ バジリコスパゲティ 漬物 | 豚肉コチュジャン炒め チキン南蛮 讃岐うどん れんこんの唐揚 わかめとねぎのぬた 漬物 |

※まだまだ暑い日が続きますので、お弁当はなるべく 1時頃までに、お召し上がり下さい。

衛生上当日完全回収に、是非ご協力ください。

(カロリー表示) 表中のカロリーは副食のみです。

ライスのみカロリーは388Kカロリーです。

ライスで使用しているお米は国産米です。

< 一口メモ おくらは、夏バテ防止に最適な野菜! >

おくらは、β-カロテンやビタミンE、カルシウム、食物繊維を多く含んでいる為、栄養価が高く、まさに夏バテ防止にぴったりの野菜です。

おくらのネバナには、食事とった糖や脂肪を包み込んで消化吸収を穏やかにし食後血糖値やコレステロール値の上昇を緩やかにしてくれる働きがあります! ネバナの元となる成分は、糖とたんぱく質が結合した水溶性食物繊維の一種であり、生活習慣病の予防にも、是非食べたい野菜です。

TEL (027)-382-7755
FAX (027)-382-0320
FAX (027)-382-0707

まごころの味 (株) 若松屋

<http://wakamatsuya-bento.com>

Gmail:wakamatsuya7755@gmail.com

