

3/13(月)~3/18(土)

13日
(月)

お肉屋さんのおっきなメンチカツ

アスパラガスとハムのバターソテー、五目ひじき煮
大学いも、絹厚揚げの醤油焼き

580kcal

蛋白質24.1g/脂質31.1g
食塩2.8g/炭水化物58.3g
食物繊維7.5g14日
(火)

ノルウェー産サバ塩焼き

えび串団子、和風卵かけフライ、ピリ辛麻婆じゃが
ツナマカロニサラダ、うまい菜と刻み揚げ煮

484kcal

蛋白質30.7g/脂質25.8g
食塩3.3g/炭水化物39.7g
食物繊維8.8g15日
(水)

ごっち監修手羽元からあげの甘辛ダレ

根菜とささげ豆の合わせ煮、菜の花と玉子の春色ソテー
モヤシとタケノコのマリネ

437kcal

蛋白質23.7g/脂質22.9g
食塩2.7g/炭水化物41.9g
食物繊維23.0g16日
(木)

白身魚の南蛮漬け

カレースパゲティ、キャベツとなすと大豆ミンチのサルサソース
フライドチキンバーグ、大根と鶏団子の和風ポトフ

539kcal

蛋白質36.2g/脂質24.4g
食塩3.5g/炭水化物48.5g
食物繊維6.2g17日
(金)

特選ヒレカツ

ポテトサラダ、切り干し大根とチンゲン菜の塩ダレ炒め
フキの甘露煮、野菜平天煮

464kcal

蛋白質23.2g/脂質21.7g
食塩3.0g/炭水化物50.0g
食物繊維10.6g18日
(土)

鶏肉のクリームソースかけ

イカゲソ天ぷら、大根と青ねぎのピリ辛炒め
ほうれん草とモヤシのナムル

368kcal

蛋白質32.3g/脂質16.8g
食塩2.2g/炭水化物29.1g
食物繊維9.5g

今週のミニ知識

◆今週の注目メニュー「ごっち監修手羽元からあげの甘辛ダレ」
◆今週水曜は、愛知県のごだわりからあげ専門店「からあげ!ごっち」監修の絶品手羽元からあげをお届け予定です。「からあげ!ごっち」と言えば、からあげグランプリ8年連続最高金賞&金賞受賞の人気店、メディアでも度々取り上げられているのでご存知の方も多いのではないのでしょうか。お店の詳細はQRコード先をご覧くださいね。ぜひお楽しみに!

電子レンジで
温めてね!

- ◇涼しい場所に保管して頂き、お早めに召し上がって頂くようお願い致します。
- ◇仕入れの都合により内容の変更をする場合があります。全てのメニューを記載していません。
- ◇カロリー表示には、ご飯(240g=約350kcal)は含んでおりません。
- ◇成分表示はメニュー表作成時の数値ですので、あくまでも目安として考えて下さい。
- ◇タレやソース類の小袋は、電子レンジ不可のため取り出してから温めて下さい。
- ◇土曜日は使い捨て容器で配達させていただきます。

