



1/16(月)~1/21(土)

16日
(月)

お肉屋さんのメンチカツ

お好み焼き、ポテトサラダ、沖縄風切り干し大根煮、
青菜の辛子和え

485kcal

蛋白質20.9g/脂質21.8g
食塩3.7g/炭水化物57.5g
食物繊維12.3g17日
(火)

特選とろアジ開きフライ

炙り焼きチキン、マカロニサラダ、高野豆腐の玉子とじ
オクラと野沢菜の松前漬け風

481kcal

蛋白質35.0g/脂質27.5g
食塩2.2g/炭水化物27.9g
食物繊維4.5g18日
(水)

若鶏もも唐揚げと肉団子の酢豚風

ほうれん草のお浸し、ごぼうと紅はるか餡和え、
タコつみれ、レンコンの甘辛煮

505kcal

蛋白質23.2g/脂質23.6g
食塩3.6g/炭水化物52.1g
食物繊維6.4g19日
(木)

太刀魚唐揚げと彩野菜の中華餡かけ

焼きそば、大根とコンニャクのピリ辛ひき肉和え、
ジャーマンポテト

448kcal

蛋白質19.1g/脂質19.8g
食塩3.0g/炭水化物64.2g
食物繊維26.3g20日
(金)

南瓜サラダハムカツ

炭火焼鳥ねぎま串、きんぴらごぼう、
ゴーヤチャンプルー、玉ねぎときゅうりの酢の物

408kcal

蛋白質18.7g/脂質23.2g
食塩3.3g/炭水化物34.9g
食物繊維6.4g21日
(土)

レンコンつくねバーグ天ぷら

北陸産イワシの甘露煮、モヤシと青菜のナムル、
加賀揚げ入り根菜の煮合わせ

今週のミニ知識



来週からミニ知識コーナーがスタートします！メニューの紹介や季節の小ネタなど、ちょこっと役に立つミニ情報をお届けしていく予定です。ぜひお楽しみにお待ち下さい！

電子レンジ
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。

