

3/6(月)~3/11(土)

6日
(月)

特選チキンステーキ

白身魚フライ(タルタルソースがけ)、きんぴらごぼう
小松菜と3種のきのこの山椒煮、ごまかぼちゃ

462kcal

蛋白質25.2g/脂質24.5g
食塩3.1g/炭水化物39.5g
食物繊維7.8g7日
(火)

ひじき入り豆腐ハンバーグ

やわらかイカフライ、トマトソースのスパゲティ
青高菜炒め

419kcal

蛋白質21.4g/脂質15.9g
食塩3.2g/炭水化物51.6g
食物繊維8.1g8日
(水)

マラー豚焼肉と彩り野菜

子持ちししゃもフライ、きゅうりとカニカマの酢の物
生芋コンニャク煮、ほうれん草のおひたし

498kcal

蛋白質35.6g/脂質29.1g
食塩2.7g/炭水化物28.9g
食物繊維5.7g9日
(木)

牛肉コロッケ&特選ベーコンの炙り焼き

玉子焼き、菜の花のごま和え、ソーメンチャンプルー
筑前煮

512kcal

蛋白質22.6g/脂質22.4g
食塩3.2g/炭水化物51.9g
食物繊維7.4g10日
(金)

ソウルフード豆腐チゲ鍋

赤鶏手羽元のから揚げ、ソイナゲット、人参しりしり
根菜のヘルシーごまドレッシングサラダ

599kcal

蛋白質37.6g/脂質34.4g
食塩3.3g/炭水化物46.9g
食物繊維9.9g11日
(土)

お楽しみフライ

焼きそば、大根と青じその和え物、玉ねぎとレタスの酢の物
白菜とえび餃子の中華あんかけ

439kcal

蛋白質21.7g/脂質16.5g
食塩3.3g/炭水化物50.9g
食物繊維6.3g

今週のミニ知識

◆3月7日は「さかなの日」です。さて、「魚(さかな)」という呼び方は、いつ頃生まれたかご存知ですか？ ◆答えは江戸時代。元々室町時代に、おかずを「菜(な)」、酒のおつまみを「酒菜(さかな)」と呼んでおり、酒菜の表記が徐々に現代でも使われる「肴(さかな)」に変わっていったのだとか。そして江戸時代に「肴」として焼き魚や刺身が好まれるようになり、それまで「うお」と読んでいた「魚」の漢字が、そのまま「さかな」と読まれるようになったのだそうです。

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頂きます。

