

8/12~8/15 夏季休業

16日(金)

アジの照り焼き & かき揚げ天ぷら

えびと枝豆のナゲット、チャーシュー入り野菜炒め
明太ポテトサラダ、ほうれん草とちくわのごま和え

442kcal

蛋白質20.6g/脂質22.0g/食塩4.1g
炭水化物34.6g/食物繊維9.4g

17日(土)

豚ヒレのタレ焼き

キャベツのかに風味和え、大根とわかめの酢の物
だし巻き玉子

385kcal

蛋白質30.8g/脂質18.1g/食塩4.4g
炭水化物22.0g/食物繊維4.5g

19日(月)

クラッシュハムカツ

イワシの南蛮酢、コールスローサラダ、五目ひじき煮
鶏野菜つみれ、やみつき大根

506kcal

蛋白質22.8g/脂質27.5g/食塩3.3g
炭水化物36.9g/食物繊維8.0g

20日(火)

夏震みぞれハンバーグ

スタミナ(夏)野菜炒め、ポテトサラダ、ピリ辛冷ややっこ

460kcal

蛋白質20.0g/脂質30.0g/食塩2.8g
炭水化物21.8g/食物繊維9.7g

21日(水)

鶏けいちゃん(奥美濃地方の隠れた名品)

サーモンフライ、えび蒸し春巻き、オクラの和風生姜冷ややっこ
菜の花のごま和え、手づくりさつま揚げ

431kcal

蛋白質25.6g/脂質19.7g/食塩3.5g
炭水化物34.8g/食物繊維6.1g

22日(木)

えび天タルタルぶっかけ(麵つゆ小袋付き)

里芋とにんじんのそぼろ煮、カニカマとわけぎの酢味噌
ゴーヤチャンプル

454kcal

蛋白質18.6g/脂質24.6g/食塩4.4g
炭水化物34.7g/食物繊維4.2g

23日(金)

サワラのタレ焼き & イタリアントマトフライ

じゃがいもとブロッコリーの味噌マヨ和え、玉ねぎとわかめの酢の物
パクチョイとひき肉とビーフンのコンソメ炒め

419kcal

蛋白質16.7g/脂質22.3g/食塩3.1g
炭水化物34.2g/食物繊維7.7g

24日(土)

八宝菜風

おさつとチーズの包み揚げ、野菜とチキンのごった煮
菜の花の白和え

434kcal

蛋白質21.1g/脂質14.5g/食塩4.2g
炭水化物43.0g/食物繊維16.7g

今週のミニ知識

今週はフェア開催中♪8/20は夏震ハンバーグです。こってりしたハンバーグも大根おろしがある、さっぱり食べられて夏にぴったりのメニューですよ♪和風ハンバーグは、日本のファミリーレストラン文化と共に発展しました。1977年にデニースが醤油ベースのソースを使った和風ハンバーグを提供し始めたことがきっかけだそうです。当時の和風ハンバーグは、ごま油や醬を効かせたスパイシーなソースが特徴でした。その後、ポン酢を使った「おろしハンバーグ」が提案され、今に至ります。和風ハンバーグはソースのかかったハンバーグよりもヘルシーなため、健康を意識した食事としても注目されています。きのこや大根おろしをトッピングすることで、さっぱりとした風味を楽しむことができるのも魅力です。フェアの夏震ハンバーグをぜひご賞味ください。



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。
(品質保証は当日14時まで)

◇ 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。

