

12/22^月 ~ 12/27^土

レンジで温めてね!



涼しい場所で保管し、お早めにお召し上がりください
 (品質保証は当日14時まで)
 タレやソース類の小袋は、取り出してから温めて下さい
 仕入れの都合により内容を変更する場合があります/すべてのメニューを記載しておりません/エネルギーにはご飯(200g=約291kcal)は含みません/成分表示は作成時の数値で、目安としてご覧ください/写真は献立検討時のもので実際と異なる場合があります/土曜日は使い捨て容器になります

月 12/22 エネルギー388kcal / 蛋白質21.2g / 脂質20.3g
 食塩相当量2.8g / 炭水化物27.2g / 食物繊維5.1g

ピリッと辛さがアクセント! **紅生姜唐揚げ** & 野菜炒め

カボチャサラダ
 根菜煮 花形豆腐
 菜の花のカラシ和え

火 12/23 エネルギー426kcal / 蛋白質16.1g / 脂質27.4g
 食塩相当量3.3g / 炭水化物26.0g / 食物繊維5.0g

さっぱり! **白身天と茄子のトマト煮**
 & ネギみそ肉フライ

厚揚げと高菜の炒め
 鶏と野菜の包み揚げ
 春雨マヨサラダ 人参しりしり

水 12/24 エネルギー472kcal / 蛋白質27.3g / 脂質22.6g
 食塩相当量3.1g / 炭水化物31.7g / 食物繊維12.8g

食べ応え抜群! 大きな! **開きアジフライ**
 濃厚ソースがけ

だし巻き玉子 & ウィナー

筑前煮
 カレー野菜炒め
 大根とカニカマの酢の物

木 12/25 エネルギー397kcal / 蛋白質21.9g / 脂質19.5g
 食塩相当量3.2g / 炭水化物28.9g / 食物繊維4.3g

特別メニュー★ **青椒肉絲 & 骨なし**
 Merry Christmas!!

フライドチキン

クリスマスだしランチもチキン!

塩焼きそば
 ツナと小松菜の煮物
 もやしと明太子の和え物
 そら豆煮

オススメ

金 12/26 エネルギー359kcal / 蛋白質17.7g / 脂質23.3g
 食塩相当量3.0g / 炭水化物17.6g / 食物繊維5.0g

赤だし味噌を使った **鶏鍋**

玉子サラダフライ
 キャベツとチンゲン菜の和え物
 玉ねぎとわかめのマリネ

土 12/27

ふわふわの白身魚! **バサの野菜たっぷり南蛮**

※副菜はおまかせメニューになります

再販!! 人気商品セット販売中

Luana'olu'oluの冷凍スイーツがオーダー可能に!
 浜の家の配送員がお届けします。

今週の三ニ知識

12月22日は「冬至」。1年で最も昼が短く、夜が長い日です。昔からこの日は「ゆず湯に入り、かぼちゃを食べる」とよいとされています。ゆずにはビタミンCが豊富で、風邪予防や血行促進に役立ち、香りにはリラックス効果もあります。かぼちゃにはビタミンEやβカロテンが多く、免疫力を高めて冬の体を守ります。昔の人は、冬の野菜不足を補うために夏に収穫したかぼちゃを保存し、冬至に食べていたそうです。ゆずとかぼちゃには、そんな健康と無病息災への願いが込められていたんですね。意味を知ると、冬至の習慣がより味わい深く感じられます。

ご注文お待ちしております

他にも話題のスイーツが多数! お買い求めいただけるラストチャンスです

