



和楽の健康味彩メニュー

☆普通ライスのエネルギー量は370kcalです。
 ☆新メニュー登場!! 当店の元気な配達員が美味しいお弁当を全力でお届け致します。



TEL 044-288-5583
 FAX 044-266-5491

kcal=エネルギー P=たんぱく質 F=脂質 C=炭水化物 塩=塩分相当量

カーネーション

5月

8 (月)	じっくり煮込んだシチュー ビーフシチューハンバーグ	桜海老クリームコロッケ ペンネアラビアータ 418kcal P:21.2g F:19.5g C:39.5g 塩:2.2g
9 (火)	食べごたえ満点 鶏天	さわら西京焼 中華うま煮 460kcal P:25.2g F:20.6g C:43.4g 塩:2.1g
10 (水)	サクリジューシー メンチカツ	牛すき煮 ポークカレー 450kcal P:22.3g F:19.5g C:46.4g 塩:2.9g
11 (木)	自家製味噌に漬込みました 鶏味噌焼	白身フライ 牛肉じゃが煮 468kcal P:25.1g F:21.1g C:44.4g 塩:2.7g
12 (金)	カツ丼風玉子あんをトロツと チキンカツ煮	豚なす味噌炒め ジャーマンサラダ 458kcal P:22.6g F:19.9g C:47.1g 塩:2.1g
13 (土)	熟成された味わい とんかつ	イタリアンソースオムレツ 筑前煮 458kcal P:21.1g F:20.7g C:46.8g 塩:2.8g

15 (月)	ぷりぷり海老が入ってます 海老たっぷりカツ	豚丼煮 ツイストサラダ 467kcal P:24.1g F:20.1g C:47.3g 塩:2.5g
16 (火)	揚げ物2種盛り メンチカツ&春巻	さば塩麹焼 ビーフカレー 432kcal P:24.1g F:19.2g C:40.7g 塩:2.6g
17 (水)	骨無しカレイで食べやすい カレイカレー天	ハンバーグステーキ 麻婆茄子 444kcal P:23.6g F:19.7g C:43.1g 塩:2.5g
18 (木)	北海道じゃがいも使用 牛肉コロッケ	豚生姜焼き ほうれん草クリームシチュー 438kcal P:22.3g F:18.3g C:46.1g 塩:2g
19 (金)	自家製味噌焼 シルバー味噌焼	メンチカツ 牛焼肉炒め 461kcal P:21.6g F:22.1g C:43.9g 塩:2.1g
20 (土)	濃厚ベシヤメルソースがうまい 海老グラタンフライ	水餃子 豚とチンゲン菜クリーム煮 433kcal P:23.4g F:17.8g C:44.8g 塩:1.7g

<さわらメモ>

サワラは、サゴシ・やなぎ・と名前が変わる出世魚で、体長が1mにもなる比較的な大型な魚です。濃厚な味を味わえるのは5月で、不飽和脂肪酸のDHAやEPAが豊富な魚です。また、ビタミンDやカリウムも多く含まれます。

<キャベツメモ>

キャベツは胃炎や潰瘍の回復に効果があるとされ、その代表的なものにキャベジンがあります。また、ビタミンCやアミノ酸・カルシウムが豊富で、葉の緑色部分にはカロテンも多いです。アブラナ科特有のイソチオシアネートという成分を含み、高い抗がん性が注目されています。

和楽の「高級懐石弁当」

詳しくは
<http://waraku.net>へ!
 パンフレットも御座います。



当店の揚げ物は、すべて『日清キャノーラ油』を使用しております。
 キャノーラ油はカラッとサクッと揚がり、コレステロール0(ゼロ)の栄養機能食品(ビタミンE)です。
 だから当店の揚げ物はサラッとしています。



◎お願い◎

- ☆仕入の都合により献立が予告なく変更する場合がございますが、ご了承ください。
- ☆お弁当は直射日光を避けた場所で保管し、13時30分までにお召し上がり下さい。
- ☆タバコの吸殻、ガム等を容器に入れないで下さい。
- ☆栄養成分はおかずのみの数値です。普通ライスは370kcalです。
- ☆弊社使用のお米は全て国産米を使用しております。

