

2017年5・6月

和楽の健康味彩メニュー



TEL 044-288-5583

FAX 044-266-5491

☆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。

時計草

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

5月

| | | |
|-----------|------------------------------------|---|
| 22 (月) | じっくり漬込んだ生姜タレがうまい 豚ロース生姜焼 | 鮭ふわふわ豆腐天 なすオランダ煮 415kcal P:22.8g F:18.2g C:40.1g 塩:2.5g |
| 23 (火) | 熟成された味わい チキンカツ | ニシン味噌焼 麻婆豆腐 442kcal P:29.3g F:18.5g C:39.6g 塩:2.2g |
| 24 (水) | ぷりぷり海老が入ってます 海老真丈のカレー天 | 塩ます南部焼 豚丼煮 417kcal P:27.2g F:21.2g C:29.3g 塩:2.8g |
| 25 (木) | 味噌の麴パワーでお肉柔らか 鶏味噌焼 | 野菜コロッケ ポークカレー 451kcal P:21.4g F:19.2g C:48.2g 塩:2.7g |
| 26 (金) | 変り串フライ登場 鶏野菜串カツ | さば味噌焼 牛野菜うま煮 427kcal P:25g F:18.8g C:39.5g 塩:2.8g |
| 27 (土) | 和風たれでどうぞ 大葉つくね焼 | 海老クリームコロッケ 豚中華炒め 412kcal P:22.3g F:17.6g C:41.2g 塩:2.8g |

6月

| | | |
|-----------|-------------------------------|---|
| 29 (月) | 自家製おろしポン酢の ハンバーグ | たこキャベツカツ ポークチャップ 410kcal P:22.8g F:20.3g C:34.1g 塩:2.8g |
| 30 (火) | サクサクおいしい 鶏磯部天 | メバル煮 豚玉煮 420kcal P:23.2g F:20.8g C:34.9g 塩:2.4g |
| 31 (水) | 持製ミートソースがけ とんかつ | 金平ごぼう ペンネ粒マスタードサラダ 424kcal P:25.1g F:19.6g C:36.8g 塩:2.7g |
| 1 (木) | みんな大好き鶏から! 鶏から揚げ | さば塩麴焼 ビーフシチュー 425kcal P:22.6g F:19.5g C:39.8g 塩:2.8g |
| 2 (金) | チキンだからヘルシー チキンハンバーグ | 白身魚天 八宝菜 418kcal P:22.7g F:20.4g C:35.9g 塩:2.7g |
| 3 (土) | 豚と玉ねぎの相性抜群 豚串カツ | メバル味噌焼 親子煮 443kcal P:23.4g F:20.7g C:40.7g 塩:2.7g |

<オクラメモ>

オクラのぬめり成分はガラクトサン・アラバン・ペクチンといった食物繊維で、ペクチンは整腸作用を促進し、コレステロールの排出や、便秘・大腸ガンの予防に効果があります。また、βカロテンやカリウム・カルシウムも豊富で、高血圧の予防などにも効果があります。

<枝豆メモ>

枝豆は、大豆が十分に成熟する前に収穫した未成熟の豆のことで、豆と野菜の両方の栄養特徴を持っています。たんぱく質・カルシウム・ビタミン類・食物繊維・鉄・カリウムを豊富に含み、夏バテ防止や疲労回復に効果的です。また、たんぱく質のメチオニンが、ビタミンA・Cと共にアルコールを分解する為、飲み過ぎや二日酔いを防止する働きがあります。

◎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て下さい。
- ☆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。

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。

