

# 2017年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。

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

6月	5 (月)	みんな大好き <b>豚ロース照焼</b>	野菜の寄せ揚げおろしポン酢 <b>根菜カレー</b>	12 (月)	豚肉料理の定番! <b>豚生姜焼</b>	白身魚七味天 <b>グリーンカレー</b>
	6 (火)	自家製味噌で柔らか <b>鶏ねぎ味噌焼</b>	白身魚天 <b>牛肉じゃが煮</b>	13 (火)	食べごたえ満点 <b>とんかつ</b>	にしん味噌焼 <b>和風肉豆腐</b>
	7 (水)	サクリジューシー <b>メンチカツ</b>	さば味噌焼 <b>コーンクリームシチュー</b>	14 (水)	たっぷり野菜のあんかけ <b>鶏から揚げ甘酢野菜あんかけ</b>	さつま揚げとひじき煮 <b>茄子煮浸し</b>
	8 (木)	カレーの風味が食欲をそそります <b>鶏カレー天</b>	牛焼肉炒め <b>海鮮中華うま煮</b>	15 (木)	フライ2種盛り <b>海老フライ&amp;野菜コロッケ</b>	牛すき煮 <b>コーンポテトサラダ</b>
	9 (金)	北海道じゃがいも使用 <b>牛肉コロッケ</b>	ます焼エスカベッシュソース <b>牛ごぼう玉子とし</b>	16 (金)	衣にねぎが入ってます <b>鶏ねぎ天</b>	メバル煮付 <b>ハヤシシチュー</b>
	10 (土)	骨無し竜田で食べやすい <b>さば竜田野菜あんかけ</b>	ハムカツ <b>ポークチャップ</b>	17 (土)	DHAいっぱい <b>マグロハンバーグ</b>	白身フライ <b>麻婆豆腐</b>

## <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。

## 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。

