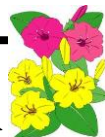


2017年6・7月

# 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

白粉花

6月

19 (月)	ブラックペッパーを効かせました <b>チキンステーキ</b>	アジフライ 麻婆茄子 429kcal P:19.8g F:17.6g C:47.9g 塩:2.6g
20 (火)	豚肉と玉ねぎのハーモニー <b>豚玉ねぎ串カツ</b>	牛すき煮 中華酢鶏 485kcal P:23.8g F:24.8g C:41.7g 塩:2.9g
21 (水)	自家製サクサク天麩羅 <b>鶏カレー天</b>	さわら西京焼 ポパイシチュー 471kcal P:26.3g F:20.6g C:45.1g 塩:2.4g
22 (木)	昔ながらの味わい <b>ハムカツ</b>	さんま塩焼 和風肉豆腐 411kcal P:19.1g F:18.8g C:41.4g 塩:2.9g
23 (金)	みんな大好き <b>豚生姜焼</b>	白身魚天 カレー肉じゃが 412kcal P:26.2g F:19.8g C:32.2g 塩:2.3g
24 (土)	ど〜んと大判 <b>ラビオリ餃子</b>	チキンステーキ 豚カシューナッツ炒め 420kcal P:22.2g F:18.2g C:41.8g 塩:2.6g

7月

26 (月)	マヨネーズの風味がうまい <b>玉子サラダフライ</b>	さば塩麩焼 がんも煮とひじき煮 432kcal P:20.7g F:19.1g C:44.2g 塩:2.6g
27 (火)	自家製味噌で柔らか <b>豚ロース味噌焼</b>	蓮根肉詰天カニ柚子あん ビーフシチュー 471kcal P:21.4g F:23.4g C:43.7g 塩:2.9g
28 (水)	あっさりさっぱりと <b>牛ねぎ塩炒め</b>	栗南瓜コロケ 中華酢豚 440kcal P:21.9g F:19.7g C:43.8g 塩:2.4g
29 (木)	和風きのこソースでどうぞ <b>豆腐ハンバーグ</b>	鶏ムネから揚げ チャーシュー野菜炒め 419kcal P:20.7g F:19.7g C:39.8g 塩:2.9g
30 (金)	ネギの風味が効いた肉味噌ソースで <b>とんかつ そぼろ味噌ソース</b>	茄子オランダ煮 にしん胡麻味噌焼 436kcal P:23.8g F:21.1g C:37.8g 塩:2.3g
1 (土)	サクリジューシー <b>メンチカツ</b>	マグロハンバーグおろしポン酢 トマトシチュー 477kcal P:19.8g F:24.1g C:45.1g 塩:2.6g

<唐辛子の効能>

唐辛子は通常の野菜にくらべ、ビタミンAとビタミンCが多く含まれています。また、成分の特徴であるカプサイシンは多くの効能があり、カプサイシンは、胃の粘膜を保護し、胃痛や胃もたれ、胃炎などを防ぎます。辛いから胃に悪いようなイメージがありますが、実際には、胃の粘膜が刺激され粘液で保護されることから逆になるそうです。そのため食欲増進に繋がる上、消化の促進が期待できます。またカプサイシンは脂肪分解酵素を活性化し、体内の脂肪の分解を促す上、血行を良くし、新陳代謝を活発にします。これがダイエットに効くといわれているゆえんです。また、カプサイシンは副腎のアドレナリンの分泌が活発されますので、スポーツなどの試合前には良さそうです。また、唐辛子に含まれるプシエイトも注目されています。プシエイトはエネルギー消費を増やし代謝機能をアップさせるので、体温を上昇させます。そのせいで汗が大量に出る人もいます。

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。

