

2017年 7月 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。



向日葵

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

7月 3 (月) 特製ねぎ塩タレでどうぞ チキンステーキ	★ 北海道コロッケ ビーフカレー 486kcal P:23.1g F:23.2g C:46.1g 塩:2.6g
4 (火) じっくり漬込みました さば味醂焼	豚甘辛炒め 麻婆豆腐 413kcal P:25.1g F:18.6g C:36.5g 塩:2.7g
5 (水) 1つ1つ丁寧に仕上げます 白身魚唐揚げ	ハンバーグステーキ 牛肉じゃが 469kcal P:25.3g F:19g C:49.4g 塩:2.3g
6 (木) みんな大好き メンチカツ	豚なす味噌炒め トマトシチュー 461kcal P:24.3g F:20.1g C:45.8g 塩:2.4g
7 (金) エスカベッシュソースかけ チキン竜田	★ さわら西京焼 金平ごぼう 441kcal P:25.4g F:18.2g C:43.8g 塩:2g
8 (土) 味噌のパワーでお肉柔らか 鶏味噌焼	メンチカツ 肉じゃが 445kcal P:23.7g F:18.6g C:45.7g 塩:2.7g

10 (月) サクリやわらか チキンカツ	★ さば胡麻焼 がんも煮と切昆布煮 448kcal P:23.4g F:19.1g C:45.7g 塩:2g
11 (火) 直火で香ばしく焼き上げます 豚ロース生姜醤油焼	野菜コロッケミートソース 海鮮中華うま煮 417kcal P:23.1g F:18.6g C:39.4g 塩:2.8g
12 (水) 昔ながらの味わい ハムカツ	★ さわら味醂焼 豚ごぼう玉子とし 445kcal P:24.4g F:18.8g C:44.5g 塩:2.3g
13 (木) カレー風味に仕上げました 白身魚天	★ 牛丼煮 コーンシチュー 446kcal P:21.6g F:19.2g C:46.8g 塩:2.1g
14 (金) ふわっとジューシー 照焼チキン	★ アジフライ 牛野菜炒め 452kcal P:24.2g F:18.7g C:46.8g 塩:2.1g
15 (土) 濃厚ベシヤメルソース使用 かにクリームコロッケ	★ ミートオムレツ 麻婆豆腐 492kcal P:24.4g F:19.1g C:55.5g 塩:2.3g

<トマトメモ>

今トマトはリコピンという成分で注目されています。リコピンは赤色の素になっている色素でカロテノイドの一種で、ガンの抑制や動脈硬化の予防に効果が期待できるとされています。また、ミネラルも多く含んでおり、血圧改善、便秘の改善、血中コレステロール値の低下にも期待があります。和楽のトマトソースは必見です。

<カレーメモ>

カレー粉は、香辛料を混合したものです。主としてターメリック、サフラン、パプリカ、クミン、ナツメグ、オールスパイス、キャラウェイ、ガーリック、クローブ、コリアンダー、フェネル、シナモン、コショウ、ジンジャーなどで、スパイス自体が漢方薬の役割を持っています。防腐効果・早い新陳代謝・食欲増進と3拍子揃った夏にぴったりの食べ物です。

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分までにお召上がり下さい。
 ☆タバコの吸殻、ガム等を容器に入れしないで下さい。
 ☆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。

