

2017年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。向日葵

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

17 (月)	海の日 カニクリームコロッケ	さば西京焼き 豚とイカの塩炒め 435kcal P:21.1g F:19.6g C:43.6g 塩:2.5g
18 (火)	米粉で作った皮です 春巻	さわら味醂焼 豚しゃぶ 415kcal P:24g F:16.7g C:42.2g 塩:2.7g
19 (水)	ジャンボサイズでど〜んと とんかつ	牛肉じゃが カレーペンネ 423kcal P:19.9g F:17.6g C:46.1g 塩:2.8g
20 (木)	チリソースでどうぞ 鶏から揚げ	さば塩焼 ポークシチュー 415kcal P:17.8g F:20.3g C:40.4g 塩:2.2g
21 (金)	10品目の具材 豆腐ハンバーグキノコそばろあん	明太クノーデル 豚茄子味噌炒め 418kcal P:25.4g F:20.5g C:33g 塩:2.5g
22 (土)	サクサクおいしい チキンカツ	さば西京焼 ポークチャップ 459kcal P:22.5g F:20.1g C:47.1g 塩:2.9g

24 (月)	オニオンドレッシング風ソース チキンステーキ	白身フライ 黒ビーフカレー 467kcal P:22.5g F:18.3g C:53.2g 塩:2.8g
25 (火)	黒胡麻入りで香りよし さつま揚げ磯部天	メバル生姜煮 肉団子酢豚 450kcal P:23.8g F:20.8g C:41.8g 塩:2.8g
26 (水)	人気フライ2種盛り メンチカツ	豚生姜焼 鶏味噌焼 464kcal P:32.8g F:19.7g C:38.8g 塩:3g
27 (木)	みんな大好きハンバーグ 和風照焼ハンバーグ	サワラから揚げ 中華八宝菜 465kcal P:21.1g F:27g C:34.4g 塩:2.2g
28 (金)	暑い日も甘酢でさっぱり 鶏から揚げ甘酢あん	サバ西京味醂焼 肉豆腐 449kcal P:23.8g F:20.3g C:42.8g 塩:2.1g
29 (土)	DHA豊富 マグロハンバーグ	ホタテクリームコロッケ 親子煮 483kcal P:22g F:25.7g C:40.9g 塩:2.4g

<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。