

2017年7月・8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

7月 31 (月)	骨まで食べられる <b>カレイ唐揚げ</b>	 牛蓮根塩炒め さつま揚げとひじき煮 435kcal P:21.1g F:19.6g C:43.6g 塩:2.5g
8月 1 (火)	フライ2種盛り 海老フライ&野菜コロッケ	シエルサラダ ハヤシカレー 415kcal P:24g F:16.7g C:42.2g 塩:2.7g
2 (水)	カレー味のもやしを添えて 豚冷しゃぶ	白身魚磯部天 牛肉じゃが 423kcal P:19.9g F:17.6g C:46.1g 塩:2.8g
3 (木)	鎌倉ハムをクラッシュしました 鎌倉ハムカツ	さば味噌煮 五目ビーフン炒め 415kcal P:17.8g F:20.3g C:40.4g 塩:2.2g
4 (金)	米粉で作った皮で作りました 春巻	さわら西京焼 牛焼肉炒め 418kcal P:25.4g F:20.5g C:33g 塩:2.5g
5 (土)	サーモンピンクで夏バテ解消 サーモンフライ	ミートオムレツ 麻婆豆腐 459kcal P:22.5g F:20.1g C:47.1g 塩:2.9g

7 (月)	トマトソースで召し上がれ 鶏つくね焼	白身フライ 豚ネギ塩炒め 467kcal P:22.5g F:18.3g C:53.2g 塩:2.8g
8 (火)	自家製味噌ダレで焼き上げます 豚コース味噌焼	北海道じゃがいもコロッケ マーボ茄子 450kcal P:23.8g F:20.8g C:41.8g 塩:2.8g
9 (水)	大根パワーで食欲増進 ハンバーグおろしポン酢	さわらかレー天 中華うま煮 464kcal P:32.8g F:19.7g C:38.8g 塩:3g
10 (木)	バジル風味のトマトソース チキンステーキ	アジフライ ポークカレー 465kcal P:21.1g F:27g C:34.4g 塩:2.2g
11 (金)	山の日 蓮根肉詰天	ハンバーグデミソース トマトシチュー 449kcal P:23.8g F:20.3g C:42.8g 塩:2.1g
12 (土)	夏休み 和風メンチカツ	カレイ味噌焼 豚オイスター炒め 483kcal P:22g F:25.7g C:40.9g 塩:2.4g

<トマトメモ>

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、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。

<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。

