

2017年8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!! 当店の元氣な配達員が美味いお弁当を全力でお届け致します。



たますだれ

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

14 (月) 夏休み カレイ唐揚げ	豆腐ハンバーグ ビーフシチュー 429kcal P:19.8g F:17.6g C:47.9g 塩:2.6g
15 (火) 夏休み 豚角煮	和風メンチカツ マーボ豆腐 485kcal P:23.8g F:24.8g C:41.7g 塩:2.9g
16 (水) 北海道産じゃがいも使用 肉じゃがコロッケ	さんま塩焼 豚根菜煮 471kcal P:26.3g F:20.6g C:45.1g 塩:2.4g
17 (木) DHAが豊富 イワシ天	鶏味噌焼 マーボ春雨 411kcal P:19.1g F:18.8g C:41.4g 塩:2.9g
18 (金) 粒々コーンがいっぱい コーンクリームフライ	豚生姜焼 里芋の肉じゃが風 412kcal P:26.2g F:19.8g C:32.2g 塩:2.3g
19 (土) サクサクおいしい チキンカツ	柔らか黄金カレイ焼 厚揚げ麻婆 420kcal P:22.2g F:18.2g C:41.8g 塩:2.6g

21 (月) みんな大好き 鶏から揚げ	さわら西京焼 カレービーフン 432kcal P:20.7g F:19.1g C:44.2g 塩:2.6g
22 (火) デミソースでどうぞ ジャンボハンバーグ	ナポリタン 親子煮 471kcal P:21.4g F:23.4g C:43.7g 塩:2.9g
23 (水) 海鮮フライ2種盛り 海老フライ&イカフライ	ほうれん草クリームシチュー 五目ひじき煮 440kcal P:21.9g F:19.7g C:43.8g 塩:2.4g
24 (木) 磯の風味が香る 白身魚磯辺天	豚胡麻冷しゃぶ タイ風春雨 419kcal P:20.7g F:19.7g C:39.8g 塩:2.9g
25 (金) ふっくらジューシー メンチカツ	さんま塩焼 八宝菜 436kcal P:23.8g F:21.1g C:37.8g 塩:2.3g
26 (土) 自家製濃厚ソースが決め手 ハンバーグトマトソース	アジフライ 柳川風煮 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。

