

2017年8・9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。

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

彼岸花

8月

28 (月)	カレーの風味が香る天麩羅 カレー鶏天	さば南部天 そぼろ野菜炒め 510kcal P:27.5g F:23.7g C:46.6g 塩:2.8g
29 (火)	さっぱりと食欲をそそります ハンバーグおろしポン酢	牛肉コロッケ あっさり麻婆茄子 414kcal P:21.9g F:19.9g C:37g 塩:2.3g
30 (水)	DHAが豊富 いわし磯部天	牛すき煮 ポークカレー 438kcal P:25.1g F:22.8g C:33.1g 塩:1.8g
31 (木)	自家製味噌ダレに一晚漬込みます 鶏胡麻味噌焼	メンチカツ 中華うま煮 444kcal P:29g F:18.5g C:40.3g 塩:1.9g
1 (金)	冷めても柔らかロス肉使用 豚ロース味噌焼	チーカマ天 そぼろ肉じゃが 403kcal P:20.8g F:19.5g C:36.2g 塩:2.4g
2 (土)	海老の風味が香る 海老クリームコロッケ	メバル照焼 トマトシチュー 515kcal P:32.9g F:21.7g C:47.1g 塩:2.5g

9月

4 (月)	鶏肉食べてコラーゲン補給 チキンカツ	さんま塩焼 ビーフシチュー 401kcal P:17.8g F:14.2g C:50.5g 塩:2.7g
5 (火)	プリプリいか使用 イカフライ	赤魚煮付 豚玉煮 562kcal P:26.8g F:34.2g C:36.8g 塩:2g
6 (水)	1つ1つ丁寧に仕上げます 手造りから揚げ	麻婆豆腐 ポテトサラダ 414kcal P:25g F:18.9g C:35.9g 塩:1.6g
7 (木)	濃厚ベシヤメルソースが決め手 カニクリームコロッケ	さわら塩焼 根菜ひじき煮 413kcal P:23.6g F:16g C:43.8g 塩:2.1g
8 (金)	衣に黒胡麻・七味などを混ぜました 白身魚変り天	豚生姜焼き 和風そぼろビーフン 503kcal P:26.3g F:26.8g C:39g 塩:2.1g
9 (土)	ハンバーグの定番 ハンバーグデミソース	チキンカツ 豚なす炒め 490kcal P:24g F:25.2g C:41.8g 塩:2.5g

<きのこメモ>

きのこ類の一般成分は野菜類に似ていますが、食物繊維、ビタミンB類、ビタミンD2、ミネラルなどの栄養素を豊富に含んだ低カロリー食品といえます。食物繊維で腸の動きを活発させると共に、ミネラルが豊富で低カロリーなことから美容に大きな期待ももてる食品です。

<鮭メモ>

鮭にはアスタキサンチンという物質が注目されています。サーモンピンクがそれです。このアスタキサンチンは人参などのカロチノイド系の色素の1つで、活性酸素を元の酸素に戻す事ができます。これは、ビタミンCなども同じ効果をもっていますが、アスタキサンチンのすごい所は活性酸素をなくしようと働いても無くならない事です。又、疲労回復効果にも大きな期待をもち、鮭が川を命がけでさかのぼって産卵する事を可能にしたのもこのアスタキサンチンのおかげだとされています。

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。

