



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。

金木犀

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

9月

11 (月)	北海道じゃがいも使用 牛肉コロッケ	昔ながらのハンバーグ 麻婆春雨 433kcal P:24.6g F:18g C:43.2g 塩:2.6g
12 (火)	七味の風味が食欲をそそります 七味鶏天	さば味噌焼 中華うま煮 413kcal P:19g F:19.6g C:40.2g 塩:1.5g
13 (水)	みんな大好き白身フライ 白身フライ	豚冷しゃぶ トマトシチュー 411kcal P:24.5g F:23.3g C:25.8g 塩:1.3g
14 (木)	和風照焼でどうぞ ポークステーキ	イカ下足揚げチリソース 茄子煮浸し 403kcal P:26.9g F:16.7g C:36.4g 塩:1.5g
15 (金)	自家製タレに一晩漬込みました 赤魚照焼	肉団子シチュー きくらげさつま揚げ天 380kcal P:19.5g F:17.2g C:36.7g 塩:1.7g
16 (土)	鶏肉でコラーゲンを摂ろう チキンカツ	オムレツデミソース 牛柳川風煮 471kcal P:27.2g F:24.7g C:35g 塩:1.4g

18 (月)	敬老の日 カルボナーラフライ	白身魚香草焼 ゴーヤチャンプル 493kcal P:22.1g F:24.4g C:46.2g 塩:2.6g
19 (火)	自家製和風オニオンソース グリルチキン	白身魚天 豚根菜塩炒め 397kcal P:14.8g F:19.5g C:40.6g 塩:1.5g
20 (水)	ど〜んとボリュームたっぷり カツ煮	肉団子カレー ナポリタン 443kcal P:25.2g F:21.4g C:37.5g 塩:1.3g
21 (木)	大きいハンバーグ使用 シチューハンバーグ	チーカマ磯部天 五目ひじき煮 418kcal P:24.3g F:19.3g C:36.8g 塩:1.5g
22 (金)	揚げ物2種盛り メンチカツ&海老フライ	牛肉じゃが ツイストカレーサラダ 428kcal P:21.8g F:18.9g C:42.7g 塩:1.7g
23 (土)	秋分の日 サーモンフライ	イカ唐揚げおろしポン酢 和風厚揚げ煮 432kcal P:22.4g F:21.2g C:37.8g 塩:1.4g

<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。

