

2017年10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。

キギョウ

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

10月 9 体育の日 カレイ唐揚	甘酢肉だんご 豚とチンゲン菜のクリーム煮 410kcal P:19.6g F:18.1g C:42.2g 塩:1g
10 海老がいっぱい ぷりぷり海老カツ	さば塩麴焼 麻婆春雨 420kcal P:22.9g F:17.9g C:41.8g 塩:2g
11 ど〜んと大きい ハンバーグステーキ	ナポリタン・山芋チーズ春巻添え 中華八宝菜 425kcal P:19.7g F:18.9g C:44g 塩:2.3g
12 美味しいから揚げにタルタルソースをかけて から揚げ	ポークカレー 切干大根煮 453kcal P:19.9g F:20g C:48.3g 塩:2.5g
13 稲荷の中にミンチを詰めました 鶏つくね稲荷	牛肉コロッケ そぼろビーフン 430kcal P:16.4g F:16.6g C:53.8g 塩:2.2g
14 ふっくら柔らか 照焼チキン	アジフライ 回鍋肉 445kcal P:24.8g F:19.7g C:42.1g 塩:2g

16 鶏肉入り玉子あん カツ煮あん	ほうれん草クリームシチュー 豚茄子味噌炒め 411kcal P:17.2g F:19.3g C:42.2g 塩:2g
17 エスカベッシュソースで召し上がれ グリルチキン	海鮮お好みフライ 豚大根煮 446kcal P:22.1g F:20.1g C:44.1g 塩:2.1g
18 ほのかに磯の香り 鶏磯部天	赤魚生姜煮 牛と山菜玉子とじ 402kcal P:23.7g F:19.6g C:32.6g 塩:1.5g
19 三元豚のロース使用 豚ロース生姜焼き	豚レバー竜田野菜甘酢あん ビーフシチュー 448kcal P:29.8g F:20g C:37.1g 塩:1.7g
20 大判の角ハム使用 ハムカツ	さんま塩焼 豚根菜のマヨ炒め 435kcal P:26.2g F:19.2g C:39.3g 塩:3.7g
21 濃厚デミソースでどうぞ ハンバーグステーキ	カニクリームコロッケ 豚ニラ炒め 520kcal P:24.8g F:22.3g C:54.9g 塩:2.9g

<牡蠣メモ>

牡蠣には血圧を下げる働きで注目されている二つの特効成分、タウリンとエイコサペンタイン酸(EPA)が多く含まれています。EPAは血液中で血栓をできにくくして心臓病を防いだり、血圧が上昇する原因の血管の収縮をおさえたり、血管を拡張する性質に変化し血圧を下げたりする作用があります。またタウリンには降圧作用だけでなく、心臓の興奮を静めて心臓病を予防する効果、血液が凝縮するのを防ぎ、脳梗塞や心筋梗塞などの血栓症を予防する効果、動脈硬化を防ぎます。更にはこれらは血圧を下げるといっても、高いものを正常にするのであって、大量に摂っても、正常以下に下げすぎることが決してありません。

<さんまメモ>

必須アミノ酸をバランスよく含んだ良質のタンパク質や貧血防止に効果のある鉄分、粘膜を丈夫にするビタミンA、また骨や歯の健康に欠かせないカルシウムとその吸収を助けるビタミンDも多く含んでいます。又、頭が良くなるといわれるDHAも含んでいます。

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。

