

2017年10・11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。

キキョウ

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	4種類のチーズをブレンド	さば味噌焼
	23 (月) 4種のチーズメンチ	豚と根菜の胡麻マヨ炒め 455kcal P:21g F:22.3g C:42.6g 塩:2.3g
24 (火)	三元豚使用 豚ロース味噌焼	鶏肉団子甘酢あん 海鮮八宝菜 437kcal P:21.1g F:19.8g C:43.6g 塩:2.4g
	25 (水)	おろしソースで食べる 10品目豆腐ハンバーグ
26 (木)	1つつ手作りサクリと ハム天	山菜スパゲティー ビーフカレー 453kcal P:20.8g F:20.6g C:46.1g 塩:2.5g
	27 (金)	フライの2種盛り 海老フライ&メンチカツ
28 (土)	青魚で血液サラサラ イワシ竜田甘酢あん	さわら塩麴焼 麻婆冬瓜 438kcal P:23.1g F:17.9g C:46.1g 塩:2.7g
		親子煮 ツイストサラダ 431kcal P:19.9g F:18.5g C:46.1g 塩:3.1g
		イカ唐揚げチリソース 牛丼煮 466kcal P:23.6g F:20.3g C:47.1g 塩:2.2g

30 (月)	名古屋風味噌タレ ネギ味噌とんかつ	牛すき煮 大根サラダ 443kcal P:21.2g F:22.6g C:38.6g 塩:2.5g
	31 (火)	中華風野菜あんをフライにしました 中華惣菜フライ
11月	1 (水)	ハム状のチキンを焼き上げました チキンハムのエスカベッシュ 449kcal P:23.6g F:19.3g C:45.1g 塩:2.8g
	2 (木)	カレータルタルソースでどうぞ ハンバーグステーキ
3 (金)	文化の日 アジフライ	豚玉煮 五目ひじき 462kcal P:23.7g F:20.8g C:45.1g 塩:2.8g
	4 (土)	良質たんぱくを摂取しよう 豆腐ハンバーグ
		チキンカツ 豚とチンゲン菜のクリーム煮 444kcal P:22.3g F:19.1g C:45.8g 塩:2.2g

＜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。

