

2017年11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しいお弁当を全力でお届け致します。



アロエ

TEL 044-288-5583

FAX 044-266-5491

11月

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

 6 自家製味噌でふっくら柔らか <b>鶏味噌焼</b> (月)	グラタンコロケ マーボー春雨 435kcal P:26.8g F:18.6g C:40g 塩:2.3g
 7 大判の餃子風 <b>チーズラビオリ</b> (火)	さば塩麴焼 牛丼煮 443kcal P:21.8g F:18.2g C:48.2g 塩:2.8g
 8 たっぷりカレーミートソースで <b>チキンカツ</b> (水)	豚根菜炒め ソース焼そば 420kcal P:27.1g F:17.3g C:38.9g 塩:2.3g
 9 厚切食感がうまい <b>イカフライ</b> (木)	豚生姜焼 ハヤシカレー 424kcal P:27.2g F:19.5g C:34.8g 塩:2.1g
 10 1つ1つ丁寧に揚げます <b>白身魚磯辺天</b> (金)	チキンハンバーグ 酢豚風煮 483kcal P:26.3g F:23.9g C:40.6g 塩:3g
 11 どこか懐かしい味わい <b>ハムカツ</b> (土)	水餃子 回鍋肉 464kcal P:24.9g F:22.5g C:40.5g 塩:2.3g

 13 4種のチーズ入り <b>チーズオムレツミートソース</b> (月)	海老カツ 豚玉煮 402kcal P:22.2g F:19g C:35.7g 塩:2.6g
 14 三元豚使用 <b>豚ロース照焼</b> (火)	肉団子甘酢あん 五目フキひじき煮 407kcal P:21.9g F:18.8g C:37.6g 塩:2.8g
 15 塩麴で柔らかく仕上げます <b>チキンステーキ</b> (水)	牛肉コロケ 中華うま煮 445kcal P:28.1g F:19.7g C:39g 塩:2.9g
 16 たっぷりカレーと一緒に <b>カツカレー</b> (木)	牛すき煮 ポテトコーンサラダ 391kcal P:24.6g F:18.9g C:30.6g 塩:2.8g
 17 HOTチリの <b>フライドチキン</b> (金)	さば醤油焼 コーンクリームシチュー 440kcal P:15.9g F:20.1g C:49g 塩:2.9g
 18 プリプリ食感がたまらない <b>海老カツ</b> (土)	ハンバーグきのこデミソース トマトシチュー 486kcal P:21.7g F:25.1g C:43.2g 塩:2.8g

<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。

