

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

ほげ

11月

20 (月)	粒々コーンがたっぷり 海老フライ&コーンフライ	親子煮 ツイストサラダ
21 (火)	チキンだからヘルシー チキンハンバーグ	白身魚のカレー天 根菜ひじき煮
22 (水)	自家製甘酢がたっぷり 甘酢から揚げ	サバ塩麹焼 八宝菜
23 (木)	勤労感謝の日 チキンカツ	さんま塩焼き 牛肉じゃが
24 (金)	ふっくら軟らかに仕上げます 三元豚生姜焼き	野菜コロッケミートソース 野菜カレー
25 (土)	玉ねぎが豚肉を引き立てます 豚玉ねぎ串カツ	さわら竜田野菜あん 麻婆茄子

27 (月)	ふっくらボリュームUP 照焼きチキン	焼売磯部天 春雨マーボー
28 (火)	10品目の野菜入り 豆腐ハンバーグ	和風オニオンソース 牛丼風煮
29 (水)	4種のチーズ使用 チーズラビオリ	サワラ味噌焼 ポーク肉じゃが
30 (木)	玉子あんをたっぷりかけて チキンカツ煮	豚なす味噌炒め ナポリタン
1 (金)	みんな大好き白身フライ 白身フライ	豚生姜焼 ハヤシカレー
2 (土)	和風マリネ調に仕上げました 豚唐揚和風オニオン和え	アジフライ 肉団子クリームシチュー

12月

<鯛(ぶり)メモ>

ブリは出世魚で、東京では、ワカン、イナダ、ワラサ、ブリと変化して行き特に冬のブリは美味とされ、寒ブリと言われています。栄養価は、タンパク質のほか、ビタミンB1、ビタミンB2、ビタミンB12、ビタミンD、ナイアシン、DHA(ドコサヘキサエン酸)、EPA(エイコサペンタエン酸)、鉄、カリウムなども含まれています。ビタミンB12は、血合肉に多く含有され、ビタミンB2は、中心から尾の部分の背部の皮に多いとされています。高血圧症状、脳卒中、貧血の改善と予防に期待ができます。

<牛肉メモ>

牛は本来低カロリーな牧草を食べて育つ動物ですが、肉を霜降りにする為に高カロリー、高タンパクな飼料を与えて育てます。動物性脂肪が気になる牛肉ですが、鉄分、葉酸、ビタミン、アミノ酸などの大切な成分もたくさん含まれてるので、選び方や調理方法を工夫してうまく食事にとりいれましょう。

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。

