

2017年12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。プリムラ

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

4 (月)	4種のチーズ入り <b>チーズINメンチカツ</b>	さば塩焼 チャーシュー野菜炒め 429kcal P:19.8g F:17.6g C:47.9g 塩:2.6g
5 (火)	和風玉ねぎのマリネ調のソースでどうぞ ハンバーグ和風オニオンマリネ	白身魚唐揚げ 豚と山菜の玉子とじ 485kcal P:23.8g F:24.8g C:41.7g 塩:2.9g
6 (水)	ふっくら軟らかチキン <b>鶏塩胡椒焼</b>	豚玉ねぎ串カツ 春雨チャプチェ 471kcal P:26.3g F:20.6g C:45.1g 塩:2.4g
7 (木)	1つ1つ丁寧に揚げます <b>焼売カレー天</b>	豚生姜焼炒め あさりの中華うま煮 411kcal P:19.1g F:18.8g C:41.4g 塩:2.9g
8 (金)	みんな大好き <b>白身フライ</b>	ハンバーグデミソース 酢鶏 412kcal P:26.2g F:19.8g C:32.2g 塩:2.3g
9 (土)	ジューシーな和風味 <b>和風メンチカツ</b>	赤魚照焼 トマトシチュー 420kcal P:22.2g F:18.2g C:41.8g 塩:2.6g

11 (月)	プリプリ海老が沢山 <b>海老カツ</b>	鶏辛味噌焼 五目ビーフン炒め 432kcal P:20.7g F:19.1g C:44.2g 塩:2.6g
12 (火)	ボリュームたっぷり <b>やわらかヒレカツ</b>	ブラックカレー 手羽焼 471kcal P:21.4g F:23.4g C:43.7g 塩:2.9g
13 (水)	1つずつ手造りで仕上げます <b>野菜かき揚げ</b>	豚胡麻しゃぶ 牛柳川風煮 440kcal P:21.9g F:19.7g C:43.8g 塩:2.4g
14 (木)	ハムを細かく砕いたフライです <b>ハムベーコンランチ</b>	さば醤油焼 チキントマト煮 419kcal P:20.7g F:19.7g C:39.8g 塩:2.9g
15 (金)	三元豚使用 <b>豚ロースから揚げ</b>	茄子味噌炒め マカロニシチュー 436kcal P:23.8g F:21.1g C:37.8g 塩:2.3g
16 (土)	手造り濃厚ソースの <b>ハンバーグデミソース</b>	アジフライ 麻婆豆腐 477kcal P:19.8g F:24.1g C:45.1g 塩:2.6g

<豚肉メモ>

豚肉はビタミンB1が豊富で、その他にも鉄・リン・カリウムなども多く含まれています。他の肉類に比べてリノール酸など「不飽和脂肪酸」の占める割合が多いため、コレステロールの心配があまり無く、脳卒中の抑制効果もあり長生きに欠かせないといわれています。疲労回復、食欲増進、体力増強、老化防止、虚弱体質改善、夏バテ予防、健忘症の予防に効果があるといわれています。

## 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ツとしています。



### ◎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。

