

2017年12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。ノースポール



#REF!

12月

18 (月)	特製デミソースでどうぞ ハンバーグ	白身フライ 豚キムチ炒め 391kcal P:27.6g F:15.5g C:35.3g 塩:2g
19 (火)	三元豚のロース使用 豚味噌焼	野菜コロッケカレーソース 五目ひじき煮 527kcal P:21.9g F:28.5g C:45.9g 塩:2.2g
20 (水)	ふっくらジューシー フライドチキン	さんま塩焼 中華うま煮 430kcal P:26.3g F:18.6g C:39.3g 塩:2.7g
21 (木)	プリプリ海老入り 海老カツ	サワラ西京焼 肉じゃが 530kcal P:31.6g F:25.9g C:42.7g 塩:2.7g
22 (金)	ど〜んと存在感があります ラビオリ餃子	さば味噌焼 白菜クリームシチュー 393kcal P:16.2g F:25.9g C:23.6g 塩:2.5g
23 (土)	天皇誕生日 かにクリームコロッケ	ほっけ焼 アスパラベーコン炒め 405kcal P:26.8g F:20.1g C:29.1g 塩:2.9g

25 (月)	自家製味噌に漬込み柔らか 鶏味噌焼	栗かぼちゃコロッケ 牛柳川風煮 411kcal P:19.5g F:17g C:45g 塩:2.2g
26 (火)	一口サイズを2個付 蓮根挟みカレー天	和風おろしハンバーグ 五目ビーフン炒め 443kcal P:27.8g F:19.8g C:38.3g 塩:2.6g
27 (水)	人気No1フライ メンチカツ	牛すき煮 ハヤシカレー 448kcal P:24.9g F:18.8g C:45g 塩:3.2g
28 (木)	豚肉でビタミンB群を摂ろう とんかつ	さば塩麹焼 親子煮 399kcal P:23.5g F:16.3g C:39.6g 塩:2.9g
29 (金)	お正月休み お休み	 お休み
30 (土)	お正月休み お休み	 お休み

<鯛(ぶり)メモ>

ブリは出世魚で、東京では、ワカシ、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。

