

2018年1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。

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

1月

<p>15 (月)</p> <p>和風テイストなお味 和風メンチカツ</p>	<p>ホッケ塩焼 牛ごぼうカレー炒め</p> <p>486kcal P:23.1g F:23.2g C:46.1g 塩:2.6g</p>
<p>16 (火)</p> <p>ふっくら軟らか ジャンボ照焼チキン</p>	<p>ポパイクリームシチュー 大根サラダ</p> <p>413kcal P:25.1g F:18.6g C:36.5g 塩:2.7g</p>
<p>17 (水)</p> <p>味噌にしっかり漬かっています 赤魚西京焼</p>	<p>コーンかき揚げ 豚生姜甘辛炒め</p> <p>469kcal P:25.3g F:19g C:49.4g 塩:2.3g</p>
<p>18 (木)</p> <p>昔ながらの味わい ハムカツ</p>	<p>鱒チャンチャン焼風 親子煮</p> <p>461kcal P:24.3g F:20.1g C:45.8g 塩:2.4g</p>
<p>19 (金)</p> <p>人気フライの2種盛り 海老フライ&白身フライ</p>	<p>辛ロブラックカレー シエルサラダ</p> <p>441kcal P:25.4g F:18.2g C:43.8g 塩:2g</p>
<p>20 (土)</p> <p>北海道男爵じゃがいも使用 牛肉コロッケ</p>	<p>から揚げ野菜あん 豚トマト炒め</p> <p>445kcal P:23.7g F:18.6g C:45.7g 塩:2.7g</p>

<p>22 (月)</p> <p>海老の身がゴロゴロ プリプリ海老カツ</p>	<p>さんま塩焼 茄子の酢豚風</p> <p>448kcal P:23.4g F:19.1g C:45.7g 塩:2g</p>
<p>23 (火)</p> <p>おろしポン酢でどうぞ 豆腐ハンバーグ</p>	<p>白身魚磯辺揚げ カレー肉じゃが</p> <p>417kcal P:23.1g F:18.6g C:39.4g 塩:2.8g</p>
<p>24 (水)</p> <p>豚ロース肉と玉ねぎの 豚串カツ</p>	<p>さば味噌焼 牛丼風煮</p> <p>445kcal P:24.4g F:18.8g C:44.5g 塩:2.3g</p>
<p>25 (木)</p> <p>ど〜んと大判! デミソースで 炭火焼ハンバーグ</p>	<p>野菜コロッケ ナポリタン</p> <p>446kcal P:21.6g F:19.2g C:46.8g 塩:2.1g</p>
<p>26 (金)</p> <p>一晩じっくり漬込みます 鶏味噌焼</p>	<p>アジフライ ハヤシカレー</p> <p>452kcal P:24.2g F:18.7g C:46.8g 塩:2.1g</p>
<p>27 (土)</p> <p>トマトソースでめしあがれ 軟らかポークステーキ</p>	<p>カレークノーデル 豚のバジル炒め</p> <p>492kcal P:24.4g F:19.1g C:55.5g 塩:2.3g</p>

<牛蒡メモ>

牛蒡(ごぼう)は食物繊維が豊富で、腸の働きを整えコレステロールをコントロールしたりしています。また、利尿効果もあるのでむくみを解消します。特にアルギニンが含まれており精力増強にも役立ちます。

<大根メモ>

薬効として、「消化不良、胃酸の過多、胃炎、胃潰瘍、咳や発熱、頭痛、のぼせ、二日酔い」に良いと言われています。また、消化を助けるアミラーゼが含まれていて発癌物質への抵抗力をもち、ダイエット脂肪の消化などにも役立ちます。

和楽の「高級懐石弁」

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。

