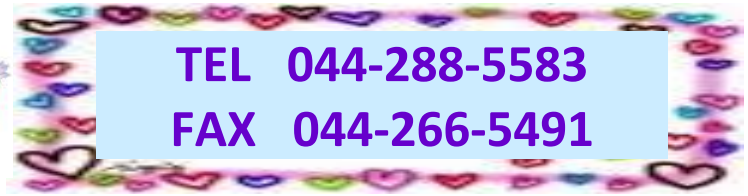


# 2018年1・2月和楽の健康味彩メニュー




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

 鶏肉だからヘルシー <b>チキンメンチカツ</b> (月)	さんま塩焼 豚ごましゃぶ風 421kcal P:23.6g F:18.4g C:40.3g 塩:2.8g
 1つつ丁寧に仕上げます <b>餃子カレー天</b> (火)	さば塩麴焼 中華八宝菜 409kcal P:21.4g F:19g C:38g 塩:2.8g
 柔らかく仕上げました <b>手造り鶏から揚げ</b> (水)	 ハンバーグステーキ あさりカレー 428kcal P:31.2g F:19.3g C:32.2g 塩:2.4g
 三元豚使用 <b>豚ロース味噌焼</b> (木)	イカカツ 麻婆茄子 504kcal P:26.2g F:28g C:36.8g 塩:2.4g
 粒々コーンがたっぷり <b>コーンクリームコロッケ</b> (金)	赤魚しぐれ煮 他人丼煮 413kcal P:18.5g F:17.9g C:44.4g 塩:2.8g
 ボリューム大! 甘辛く仕上げます <b>手羽先煮</b> (土)	 豚串カツ 鶏カシューナッツ炒め 407kcal P:23.1g F:17.6g C:39.1g 塩:2.1g

 自家製味噌に漬込みました <b>鶏辛味噌焼</b> (月)	 ハムフライ 豚バラ野菜炒め 429kcal P:24.4g F:18.8g C:40.5g 塩:2.1g
 ミートソースで召し上がれ <b>豆腐ハンバーグ</b> (火)	イカフライ 五目ひじき煮 434kcal P:27.5g F:21g C:33.8g 塩:2.5g
 鶏から揚げ3個入り <b>中華酢鶏</b> (水)	ツイストツナサラダ 切干大根煮 396kcal P:23.3g F:20.9g C:28.5g 塩:2.6g
 塩麴パワーでお肉柔らか <b>鶏塩麴焼</b> (木)	鱈カレー天 牛すき煮 547kcal P:23.3g F:39.8g C:23.9g 塩:2.5g
 海老の風味がうまい <b>海老カツ</b> (金)	 さば味噌煮 筑前煮 351kcal P:14.8g F:14.3g C:40.8g 塩:2.8g
 海のミルクで栄養満点 <b>カキフライ</b> (土)	クリームチーズハンバーグ 牛柳川風煮 419kcal P:24.2g F:20.1g C:35.3g 塩:2.6g

<ブロッコリーメモ>

今が旬で、アブラナ科野菜の特有の抗ガン物質イソチオシアネートを始め、発芽物質に多いスルフォラファン・食物繊維・カロテン・ビタミンCとガン予防に有効な成分が多く含まれています。また、これらの物質から、胃潰瘍予防・肌荒れ防止・便秘解消・花粉予防・肥満予防に効果があるとされています。

<大豆メモ>

世界の最長寿国になった日本。栄養バランスの良い日本食は古くから、米、魚、大豆などを食べ続けており、大豆をうまく食生活に取り入れてきたことが、現在の長寿につながっていると考えられます。大豆たんぱく質は、必須アミノ酸がバランスよく含まれた良質なもので、血中コレステロールの低下作用、肥満の改善効果などの生理機能があるといわれています。また、脂質、炭水化物、食物繊維、カリウム、カルシウム、マグネシウム、鉄、亜鉛、銅、ビタミンE、ビタミンB1、葉酸など様々な栄養素が含まれ、コレステロールを全く含んでいないことから大豆は自然のバランス栄養食ともいえます。

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。

