

2018年2・3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

桃の花

#REF!

2月 26 おいしいハムカツ入ります ハムカツ (月)	さば味醂焼 麻婆豆腐 415kcal P:22.8g F:18.2g C:40.1g 塩:2.5g
27 天ぷら2品盛り イカ天&白身魚天 (火)	和風ハンバーグカレー 酢豚 442kcal P:29.3g F:18.5g C:39.6g 塩:2.2g
28 スパイス香る スパイシーチキンカツ (水)	さんま塩焼 ビーフシチュー 417kcal P:27.2g F:21.2g C:29.3g 塩:2.8g
3月 1 ご飯が進みます カツ煮 (木)	牛すき煮 ペンネアラビアータ 451kcal P:21.4g F:19.2g C:48.2g 塩:2.7g
2 自家製トマトソースで召し上がれ グリルチキン (金)	白身魚唐揚げ 根菜ひき煮 427kcal P:25g F:18.8g C:39.5g 塩:2.8g
3 大豆で良質タンパクを摂ろう 豆腐ハンバーグ (土)	チキンカツ 豚ピーマン炒め 412kcal P:22.3g F:17.6g C:41.2g 塩:2.8g

5 美味しいアトランティックサーモン入ります サーモンステーキ (月)	タルタルソース添え クリームチーズクノーデル 410kcal P:22.8g F:20.3g C:34.1g 塩:2.8g
6 自家製味噌に漬込んで柔らか 焼そば&豚ロース味噌焼 (火)	キャベツメンチカツ トマトシチュー 420kcal P:23.2g F:20.8g C:34.9g 塩:2.4g
7 酢豚風アレンジ 鶏から揚げ野菜甘酢あん (水)	豚丼煮 ポテトサラダ 424kcal P:25.1g F:19.6g C:36.8g 塩:2.7g
8 ど〜んと100g ハンバーグステーキ (木)	白身フライ 大根サラダ 425kcal P:22.6g F:19.5g C:39.8g 塩:2.8g
9 1つ1つ丁寧に仕上げます アジのカレー天 (金)	豚なす味噌炒め 山菜ぜんまい煮とさつま揚げ煮 418kcal P:22.7g F:20.4g C:35.9g 塩:2.7g
10 タルタルソース添え 白身フライ (土)	鶏から揚げ 鶏カシューナッツ炒め 443kcal P:23.4g F:20.7g C:40.7g 塩:2.7g

<玉ねぎメモ>

玉ねぎの特有の辛みと切ったときに目にしみる刺激成分(硫化アリル)にいろいろな薬効があります。血液の凝固を抑制し、血液をサラサラにする働きから血栓や動脈硬化の予防、胸のつかえをとり、咳や痰(たん)をしずめ、尿の出をよくします。硫化アリルは、ビタミンB1の吸収を高め、新陳代謝を盛んにする成分なので発汗、解熱、緩下(かんげ)といった作用もあります。疲れているときや風邪のときによいとされるのは、そのためです。

<わかめメモ>

わかめは昔から日本人の生活を支えてきた海藻類の一つでヨードの豊富な食品です。ヨードは血圧を下げたり身体の抵抗力を高めます。降圧作用のあるカリウムも含んでいますので、高血圧の予防に役立つといわれています。カルシウムやマグネシウム、鉄分、亜鉛なども含まれている栄養豊富な海藻です。わかめには利尿作用もありますので痛風の予防にもよいといわれています。また、アルギン酸という成分が消化を助けるため胸焼けを防ぐ効果もあります。そして、他の海藻類と同様、毛髪を濃くする効果もあるといわれています。

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。
- ☆弊社柿田のお米は全て国産米を柿田にてお米です。

