

2018年4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

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

9 ジユワツと美味しい フライドチキン (月)	炭火ハンバーグ ビーフ肉じゃが 428kcal P:23.9g F:18.4g C:41.8g 塩:3.2g
10 ミートソースかけ とんかつ (火)	五目ひじき煮 大根ツナサラダ 452kcal P:25.7g F:17.7g C:47.5g 塩:2.7g
11 ぷりぷり肉厚の イカカツ (水)	ニシン味噌焼 ハヤシカレー 373kcal P:23g F:18.1g C:29.6g 塩:2g
12 良質たんぱくが豊富 豆腐カレー天 (木)	さば塩焼 牛柳川風煮 455kcal P:24.3g F:17.5g C:50.1g 塩:1.9g
13 自家製味噌に一晚漬込みます 鶏味噌焼 (金)	ネギ塩ハムクランチカツ ビーフ酢豚風 424kcal P:23.9g F:17.1g C:43.6g 塩:2.1g
14 長崎県産 アジフライ (土)	肉だんご ビーフシチュー 455kcal P:33.7g F:19.2g C:36.8g 塩:1.9g

16 ソース焼そば添え ジャンボ串カツ (月)	赤魚照焼 キムチレバニラ炒め 425kcal P:25.1g F:18.5g C:39.6g 塩:2g
17 イカフライ4個入り イカフライチキンカレー (火)	回鍋肉 ペンネ粒マスタードサラダ 404kcal P:20.8g F:21.1g C:32.9g 塩:2g
18 西洋わさび入りタルタルでどうぞ グリルチキン (水)	メンチカツ 里芋筑前煮 399kcal P:22.3g F:17.4g C:38.3g 塩:1.8g
19 おろしポン酢でどうぞ 豆腐ハンバーグ (木)	山菜スパゲティー添え 野菜かき揚げ 474kcal P:27.5g F:21.7g C:42g 塩:1.9g
20 1つ1つ丁寧に焼き上げます 三元豚生姜焼き (金)	コーンたっぷりフライ 白菜クリームシチュー 428kcal P:26.6g F:25.6g C:22.8g 塩:1.4g
21 ピリッとスパイシー ハンバーグサルサソース (土)	桜海老玉子天 鶏トマト煮 415kcal P:22.7g F:19.7g C:36.7g 塩:2g

<唐辛子の効能>

唐辛子は通常の野菜にくらべ、ビタミンAとビタミンCが多く含まれています。また、成分の特徴であるカプサイシンは多くの効能があり、カプサイシンは、胃の粘膜を保護し、胃痛や胃もたれ、胃炎などを防ぎます。辛いから胃に悪いようなイメージがありますが、実際には、胃の粘膜が刺激され粘液で保護されることから逆になるそうです。そのため食欲増進に繋がる上、消化の促進が期待できます。またカプサイシンは脂肪分解酵素を活性化し、体内の脂肪の分解を促す上、血行を良くし、新陳代謝を活発にします。これがダイエットに効くといわれているゆえんです。また、カプサイシンは副腎のアドレナリンの分泌が活発されますので、スポーツなどの試合前には良さそうです。また、唐辛子に含まれるプシエイトも注目されています。プシエイトはエネルギー消費を増やし代謝機能をアップさせるので、体温を上昇させます。そのせいで汗が大量に出る人もいます。

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。
- ☆弊社使用のお米は全て国産米を使用しております。

