



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

7 (月)	一口サイズで食べやすい トンカツ	チキンコーンシチュー 金平ごぼう 428kcal P:23.9g F:18.4g C:41.8g 塩:2.2g
8 (火)	北海道男爵使用 牛肉コロッケ	ニシン蒲焼 麻婆春雨 452kcal P:25.7g F:17.7g C:47.5g 塩:2.7g
9 (水)	甘辛い照焼タレでどうぞ 和風照焼ハンバーグ	アジカレー唐揚げ 里芋肉じゃが 409kcal P:23g F:18.1g C:38.6g 塩:2g
10 (木)	西洋わさびソース グリルチキン	白身フライ 豚すき煮 455kcal P:24.3g F:17.5g C:50.1g 塩:1.9g
11 (金)	1枚1枚丁寧に焼き上げます 三元豚生姜焼き	イカフライ チキンカレー 424kcal P:23.9g F:17.1g C:43.6g 塩:2.1g
12 (土)	頭ごと食べれます 海老チリソース	カニクリームコロッケ 筑前煮 500kcal P:33.7g F:19.2g C:47.9g 塩:2.4g

14 (月)	駿河湾産桜海老が香る 桜海老玉子天	さば味醂焼 麻婆茄子 425kcal P:25.1g F:18.5g C:39.6g 塩:2g
15 (火)	10品目入り 豆腐ハンバーグ	山菜スパゲティー 中華うま煮 404kcal P:20.8g F:21.1g C:32.9g 塩:2g
16 (水)	大きいとんかつをど〜んと1枚 ジャンボトンカツ	ハヤシカレー ツイストサラダ 399kcal P:22.3g F:17.4g C:38.3g 塩:1.8g
17 (木)	自家製から揚げ粉で揚げます サワラ唐揚げ	豚生姜焼き 8品目のひじき煮 474kcal P:27.5g F:21.7g C:42g 塩:1.9g
18 (金)	具沢山カレーの ハンバーグカレー	白身フライ 春雨サラダ 428kcal P:26.6g F:25.6g C:22.8g 塩:2g
19 (土)	ベシヤメルソースが決め手 海老グラタンフライ	水餃子 豚とチンゲン菜クリーム煮 415kcal P:22.7g F:19.7g C:36.7g 塩:2g

<さわらメモ>

サワラは、サゴシ・やなぎ・と名前が変わる出世魚で、体長が1mにもなる比較的大きな魚です。濃厚な味を味わえるのは5月で、不飽和脂肪酸のDHAやEPAが豊富な魚です。また、ビタミンDやカリウムも多く含まれます。

<キャベツメモ>

キャベツは胃炎や潰瘍の回復に効果があるとされ、その代表的なものにキャベジンがあります。また、ビタミンCやアミノ酸・カルシウムが豊富で、葉の緑色部分にはカロテンも多いです。アブラナ科特有のイソチオシアネートという成分を含み、高い抗ガン性が注目されています。

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。
- ☆弊社使用のお米は全て国産米を使用しております。

