

2018年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。

たんぽぽ

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

| | |
|--|---|
|  12 (月) フライドチキン オニオンたっぷりタルタルソースで | いわしかつ 五目ひじき 510kcal P:27.5g F:23.7g C:46.6g 塩:2.8g |
|  13 (火) 和風カレーハンバーグ いつもとちょっと違う | カレイの磯部から揚 里芋の肉じゃが風 414kcal P:21.9g F:19.9g C:37g 塩:2.3g |
|  14 (水) ハムクランチカツ ハムを細かく砕きました | さんま塩焼 イカの野菜うま煮 438kcal P:25.1g F:22.8g C:33.1g 塩:1.8g |
|  15 (木) 自家製 鶏から揚げ ふっくら軟らか |  サバ塩麴焼き 豚すき煮 444kcal P:29g F:18.5g C:40.3g 塩:1.9g |
|  16 (金) ジャンボ鰯フライ 長崎県産 | ハンバーグステーキ 豚なす味噌炒め 403kcal P:20.8g F:19.5g C:36.2g 塩:2.4g |
|  17 (土) チキンステーキ オリジナルデミソース | 海老クリームコロッケ 回鍋肉 515kcal P:32.9g F:21.7g C:47.1g 塩:2.5g |

| | |
|--|---|
|  19 (月) さわら西京焼 じっくり漬込んでいます | イカフライ マカロニクリームシチュー 401kcal P:17.8g F:14.2g C:50.5g 塩:2.7g |
|  20 (火) 鶏味噌焼 自家製味噌がうまい |  アジから揚げ そぼろ金平 562kcal P:26.8g F:34.2g C:36.8g 塩:2g |
|  21 (水) カキフライ 春分の日 | ハンバーグミートソース 牛柳川風煮 414kcal P:25g F:18.9g C:35.9g 塩:1.6g |
|  22 (木) カツカレー 黒カレーソースの | 豚しゃぶ風和え 春雨サラダ 413kcal P:23.6g F:16g C:43.8g 塩:2.1g |
|  23 (金) コーンフライ 粒々がたっぷり |  ニシン蒲焼き 麻婆豆腐 503kcal P:26.3g F:26.8g C:39g 塩:2.1g |
|  24 (土) 豆腐ハンバーグ 体にやさしい | ハムマヨサラダフライ 深川煮 490kcal P:24g F:25.2g C:41.8g 塩:2.5g |

<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。
- ☆弊社使用のお米は全て国産米を使用しております。