



# 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

3月 26 (月) 炭火直焼 <b>照焼ハンバーグ</b>	白身魚磯辺天 ビーフシチュー 496kcal P:36g F:30.8g C:18.9g 塩:1.8g
27 (火) ど〜んと大きいサイズ <b>豚串カツ</b>	ナポリタン 麻婆茄子 458kcal P:27.3g F:14.6g C:54.4g 塩:2.6g
28 (水) 三元豚使用 <b>豚ロース味噌焼</b>	オムレツ天甘酢あん 八宝菜 451kcal P:24g F:19.4g C:45g 塩:2.2g
29 (木) オニオントマトソース グリルチキントマトソース	白身魚フライ チキンカレー 479kcal P:32.4g F:21.6g C:38.7g 塩:2.3g
30 (金) サクサク衣の <b>豆腐カレー天</b>	さんま塩焼 豚すき煮 415kcal P:21g F:20.2g C:37.2g 塩:1.6g
31 (土) 3種のキノコ入り <b>キノコクリームコロッケ</b>	赤魚味噌焼 親子煮 429kcal P:20.1g F:19.8g C:42.7g 塩:2.3g

4月 2 (月) 自家製味噌に漬込みます <b>鶏味噌焼</b>	メンチカツ 肉じゃが 504kcal P:29.8g F:21.7g C:47.4g 塩:3.6g
3 (火) 大きいサイズ デミソースでどうぞ <b>ハンバーグステーキ</b>	さばから揚げ ポテトサラダ 429kcal P:21.6g F:18.7g C:43.7g 塩:1.9g
4 (水) 野菜たっぷりの玉子あん <b>チキンカツ玉子あん</b>	牛茄子炒め 大根サラダ 410kcal P:22.1g F:20.8g C:33.7g 塩:2g
5 (木) ゆずカニあんかけ <b>豆腐ハンバーグ</b>	カニクリームコロッケ 中華野菜うま煮 422kcal P:24.3g F:22.2g C:31.4g 塩:1.8g
6 (金) 豚ロース使用 <b>三元豚の唐揚げ</b>	そばろ金平 シエルホワイトシチュー 526kcal P:18.4g F:21.9g C:63.7g 塩:2.3g
7 (土) 特製濃厚トマトソース <b>ハンバーグトマトソース</b>	豚ロース串カツ ビーフシチュー 449kcal P:24.8g F:17.9g C:47g 塩:2.5g

### <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。