

# 2018年 和楽の健康味彩メニュー

7月

☆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

7月 ★ 2 (月) 夏野菜入りの特製ミートソース	★ 牛すき煮 ツイストツナサラダ 429kcal P:19.8g F:17.6g C:47.9g 塩:2.6g
★ 3 (火) 穴子って実は栄養価が良いのです アナゴ天	★ 豚生姜焼 コーンクリームシチュー 485kcal P:23.8g F:24.8g C:41.7g 塩:2.9g
★ 4 (水) 骨無しさばを美味しく中華風に サバ竜田中華甘酢あん	★ 鶏味噌七味焼 ポテトサラダ 471kcal P:26.3g F:20.6g C:45.1g 塩:2.4g
★ 5 (木) 鮭の価格高騰中! 食べなげや損 銀鮭みりん焼	★ イカフライ かぼちや肉じゃが 411kcal P:19.1g F:18.8g C:41.4g 塩:2.9g
★ 6 (金) 自家製甘酢で夏バテ予防 鶏から揚げ甘酢あん	★ ポークカレー つきこん牛蒡金平 412kcal P:26.2g F:19.8g C:32.2g 塩:2.3g
★ 7 (土) みんな大好き メンチカツ	★ 赤魚塩焼 肉じゃが 420kcal P:22.2g F:18.2g C:41.8g 塩:2.6g

★ 9 (月) ボリューム満点! 揚げ棒餃子	★ さば味噌焼 豚井煮 432kcal P:20.7g F:19.1g C:44.2g 塩:2.6g
★ 10 (火) わさびの風味が食欲をそそります ハンバーグわさびマヨソース	★ アジ唐揚 酢鶏 471kcal P:21.4g F:23.4g C:43.7g 塩:2.9g
★ 11 (水) 白身魚とピーマン 2種天ぷら	★ 豚ごましゃぶ風 ハヤシカレー 440kcal P:21.9g F:19.7g C:43.8g 塩:2.4g
★ 12 (木) トマトソースで召し上がれ さわら唐揚と肉団子	★ ナポリタン添え チャプチェ 419kcal P:20.7g F:19.7g C:39.8g 塩:2.9g
★ 13 (金) 豚肉でビタミンB群を補給しよう とんかつ	★ ニシン胡麻味噌焼 中華うま煮 436kcal P:23.8g F:21.1g C:37.8g 塩:2.3g
★ 14 (土) 濃厚ベシヤメルソースの かにクリームコロッケ	★ ミートオムレツ 麻婆豆腐 477kcal P:19.8g F:24.1g C:45.1g 塩:2.6g

<トマトメモ>  
今トマトはリコピンという成分で注目されています。リコピンは赤色の素になっている色素でカロテノイドの一種で、ガンの抑制や動脈硬化の予防に効果が期待できるとされています。また、ミネラルも多く含んでおり、血圧改善、便秘の改善、血中コレステロール値の低下にも期待があります。和楽のトマトソースは必見です。

<カレーメモ>  
カレー粉は、香辛料を混合したものです。主としてターメリック、サフラン、パプリカ、クミン、ナツメグ、オールスパイス、キャラウェイ、ガーリック、クローブ、コリアンダー、フェネル、シナモン、コショウ、ジンジャーなどで、スパイス自体が漢方薬の役割を持っています。防腐効果・早い新陳代謝・食欲増進と3拍子揃った夏にぴったりの食べ物です。

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しないで下さい。
- ☆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。