

2018年7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。向日葵

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

海の日

16
(月) さば西京焼き

ボロネーゼフライ
豚バライカの塩炒め
486kcal P:23.1g F:23.2g C:46.1g 塩:2.6g

17
(火) 肉厚プリプリの
ジャンボイカフライ

ナポリタン
黒カレー
413kcal P:25.1g F:18.6g C:36.5g 塩:2.7g

18
(水) ケチャップソースでどうぞ
ハンバーグ

サーモンフライ
豚蓮根塩炒め
469kcal P:25.3g F:19g C:49.4g 塩:2.3g

19
(木) 唐揚げ3個入り
鶏唐揚げ甘酢あん

春雨麻婆茄子
ペンネ粒マスタードサラダ
461kcal P:24.3g F:20.1g C:45.8g 塩:2.4g

20
(金) 自家製味噌に一晚漬込みます
鶏味噌焼

白身フライ
肉じゃが
441kcal P:25.4g F:18.2g C:43.8g 塩:2g

21
(土) 熟成された味わい
チキンカツ

さば西京焼
ポークチャップ
445kcal P:23.7g F:18.6g C:45.7g 塩:2.7g

みんな大好き
23
(月) メンチカツ

豚生姜焼き
ポパイクリームシチュー
448kcal P:23.4g F:19.1g C:45.7g 塩:2g

24
(火) 銀鮭高騰中! 食べなげや損です
銀鮭みりん焼

野菜かき揚げ
中華うま煮
417kcal P:23.1g F:18.6g C:39.4g 塩:2.8g

25
(水) たまねぎソースで召し上がれ
豆腐ハンバーグ

アジフライ
豚温野菜おろしポン酢
445kcal P:24.4g F:18.8g C:44.5g 塩:2.3g

26
(木) ビーフシチューソースかけ
とんかつ

さつま揚げとひじき煮
ソース焼そば
446kcal P:21.6g F:19.2g C:46.8g 塩:2.1g

27
(金) 北海道男爵使用
牛肉コロッケ

赤魚西京焼
バンバンジー
452kcal P:24.2g F:18.7g C:46.8g 塩:2.1g

28
(土) ホタテのうま味がぎっしり
ホタテクリームコロッケ

マグロハンバーグ
親子煮
492kcal P:24.4g F:19.1g C:55.5g 塩:2.3g

<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。