

2018年7月・8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。



百日紅



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 30 (月)	大根おろしが消化を助けます ハンバーグおろしポン酢	 ササミフライ ポークチャップ 435kcal P:21.1g F:19.6g C:43.6g 塩:2.5g
31 (火)	北海道じゃがいも使用 菜の花コロッケ	さば味噌焼 肉豆腐 415kcal P:24g F:16.7g C:42.2g 塩:2.7g
8月 1 (水)	野菜の甘酢あんでどうぞ さんま竜田と肉だんご	豚すき煮 カレービーフン 423kcal P:19.9g F:17.6g C:46.1g 塩:2.8g
2 (木)	1つ1つ丁寧に揚げます ハムカレー天	 さわら西京焼 チャプチェ 415kcal P:17.8g F:20.3g C:40.4g 塩:2.2g
3 (金)	自家製味噌で焼きます 豚ロース味噌焼	白身フライ 牛すじシチュー 418kcal P:25.4g F:20.5g C:33g 塩:2.5g
4 (土)	価格高騰。赤字メニューです トラウトサーモン焼	 ボロネーゼフライ 親子煮 459kcal P:22.5g F:20.1g C:47.1g 塩:2.9g

6 (月)	豚肉食べてビタミンB群を補給 とんかつ	 水餃子 豚茄子生姜炒め 467kcal P:22.5g F:18.3g C:53.2g 塩:2.8g
7 (火)	自家製デミソースがうまい ハンバーグデミソース	カレーコロッケ 野菜うま煮 450kcal P:23.8g F:20.8g C:41.8g 塩:2.8g
8 (水)	2種の天麩羅盛り カレイ天&ピーマン天	 豚胡麻しゃぶ 牛すじカレー 464kcal P:32.8g F:19.7g C:38.8g 塩:3g
9 (木)	ど〜んと大きいサイズ 味噌チキンカツ	肉じゃが 五目ひじき煮 465kcal P:21.1g F:27g C:34.4g 塩:2.2g
10 (金)	ふっくら仕上がり 白身魚天	豚生姜焼 ホワイトシチュー 449kcal P:23.8g F:20.3g C:42.8g 塩:2.1g
11 (土)	山の日 メンチカツ	カレイ竜田おろしポン酢 豚中華炒め 483kcal P:22g F:25.7g C:40.9g 塩:2.4g

<トマトメモ>
 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、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。

<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。

