



2018年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。



たますだれ

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

8月

13 (月)	夏休み カレイ唐揚げ	豆腐ハンバーグ ビーフシチュー 435kcal P:21.1g F:19.6g C:43.6g 塩:2.5g
14 (火)	夏休み 和風メンチカツ	さわら味醂焼 マーボ豆腐 415kcal P:24g F:16.7g C:42.2g 塩:2.7g
15 (水)	夏休み 牛肉コロッケ	さんま塩焼 豚根菜煮 423kcal P:19.9g F:17.6g C:46.1g 塩:2.8g
16 (木)	磯の香 海苔塩チキンカツ	さば黒胡椒焼 肉豆腐 415kcal P:17.8g F:20.3g C:40.4g 塩:2.2g
17 (金)	ピリッとわさび風味 ハンバーグ照焼わさびソース	いわしカレー天 根菜ひじき煮 418kcal P:25.4g F:20.5g C:33g 塩:2.5g
18 (土)	北海道じゃがいもの 野菜コロッケ	ホッケ焼 麻婆豆腐 459kcal P:22.5g F:20.1g C:47.1g 塩:2.9g

20 (月)	オニオントマトソースでどうぞ とんかつ	デミシチュー つきこん牛蒡金平 467kcal P:22.5g F:18.3g C:53.2g 塩:2.8g
21 (火)	脂の乗ったカレイです 磯辺カレイ天	水餃子 春雨麻婆茄子 450kcal P:23.8g F:20.8g C:41.8g 塩:2.8g
22 (水)	どこか懐かしい味 ハムカツ	赤魚西京焼 豚根菜塩炒め 464kcal P:32.8g F:19.7g C:38.8g 塩:3g
23 (木)	プリプリ食感がうまい 天然エビフライ	チキン南蛮 ナポリタン 465kcal P:21.1g F:27g C:34.4g 塩:2.2g
24 (金)	ベシャメルソースが決め手 甘海老クリームコロッケ	ニシン照焼き 八宝菜 449kcal P:23.8g F:20.3g C:42.8g 塩:2.1g
25 (土)	リコピンパワーで夏を乗りきろう ハンバーグトマトソース	アジフライ 深川煮 483kcal P:22g F:25.7g C:40.9g 塩:2.4g

<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「高級懷石弁

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げり、コレステロールO(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。

