



2018年8・9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!! 当店の元気な配送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



彼岸花



TEL 044-288-5583

FAX 044-266-5491

8月

※

27 (月)	クラッシュしたハムが沢山入ってます ハム明太クノーデル	さば南部焼 肉じゃが 429kcal P:19.8g F:17.6g C:47.9g 塩:2.6g
28 (火)	自家製オニオンソースでどうぞ 豆腐ハンバーグ	白身魚天&ピーマン天 麻婆豆腐 485kcal P:23.8g F:24.8g C:41.7g 塩:2.9g
29 (水)	ジャンボサイズのイカフライ イカフライカレー	根菜ひじき煮 焼そば 471kcal P:26.3g F:20.6g C:45.1g 塩:2.4g
30 (木)	オニオンわさびソース添え 鶏から揚げ	牛すじシチュー ニンニク芽炒め 411kcal P:19.1g F:18.8g C:41.4g 塩:2.9g
31 (金)	自家製味噌に漬込みました 赤魚西京焼	牛肉コロッケ 高野豆腐と小松菜煮浸し 412kcal P:26.2g F:19.8g C:32.2g 塩:2.3g
1 (土)	海老の風味を生かしました 海老クリームコロッケ	メバル照焼 ハッシュドビーフ 420kcal P:22.2g F:18.2g C:41.8g 塩:2.6g

※

9月

1 (土)	海老の風味を生かしました 海老クリームコロッケ	メバル照焼 ハッシュドビーフ 420kcal P:22.2g F:18.2g C:41.8g 塩:2.6g
----------	-----------------------------------	---

※

3 (月)	ケチャップ・ソースでどうぞ ハンバーグステーキ	アジ磯辺天 豚根菜塩炒め 432kcal P:20.7g F:19.1g C:44.2g 塩:2.6g
4 (火)	ボリューム満点 チキンカツ	ニシン照焼 八宝菜 471kcal P:21.4g F:23.4g C:43.7g 塩:2.9g
5 (水)	海老がゴロゴロ入ってます 海老カツ	豚生姜焼 あさりカレー 440kcal P:21.9g F:19.7g C:43.8g 塩:2.4g
6 (木)	胡麻をたっぷり振りました チキン南部焼	野菜かき揚げ 肉団子酢豚 419kcal P:20.7g F:19.7g C:39.8g 塩:2.9g
7 (金)	濃厚カレーを包んだフライ スパイシーカレーフライ	さば西京焼 肉豆腐 436kcal P:23.8g F:21.1g C:37.8g 塩:2.3g
8 (土)	磯の風味がうまい 海苔塩チキンカツ	ミートオムレツ 豚なす炒め 477kcal P:19.8g F:24.1g C:45.1g 塩:2.6g

※

※

＜きのこメモ＞

きのこ類の一般成分は野菜類に似ていますが、食物繊維、ビタミンB類、ビタミンD2、ミネラルなどの栄養素を豊富に含んだ低カロリー食品といえます。食物繊維で腸の働きを活発させると共に、ミネラルが豊富で低カロリーなことから美容に大きな期待がもてる食品です。

＜鮭メモ＞

鮭にはアスタキサンチンという物質が注目されています。サーモンピンクがそれです。このアスタキサンチンは人参などのカロチノイド系の色素の1つで、活性酸素を元の酸素に戻す事ができます。これは、ビタミンCなども同じ効果をもっていますが、アスタキサンチンのすごい所は活性酸素をなくそうと働いても無くならない事です。又、疲労回復効果にも大きな期待をもち、鮭が川を命がけでさかのぼって産卵する事を可能にしたのもこのアスタキサンチンのおかげだとされています。

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。

