

2018年12月
2019年1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



1月



31 (月)	お正月 お休み	 お休み
1 (火)	お正月 お休み	 お休み
2 (水)	お正月 お休み	 お休み
3 (木)	お正月 お休み	 お休み
4 (金)	お正月 さば西京焼	メンチカツ トマトシチュー 411kcal P:19.5g F:17g C:45g 塩:2.2g
5 (土)	お正月 カニクリームコロッケ	チキンステーキ 豚なす炒め 443kcal P:27.8g F:19.8g C:38.3g 塩:2.6g



7 (月)	脂肪少なめでヘルシー ササミカツ	茄子ミートハンバーグ 中華うま煮 448kcal P:24.9g F:18.8g C:45g 塩:3.2g
8 (火)	ロースハムを砕いてフライにしました ロースハムランチカツ	ホッケ焼き ビーフシチュー 399kcal P:23.5g F:16.3g C:39.6g 塩:2.9g
9 (水)	ホックリ柔らか さば味噌煮	野菜かき揚げ もちきん煮とひじき煮 415kcal P:22g F:18g C:41.1g 塩:2.5g
10 (木)	から揚げ3個入り から揚げ中華甘酢あん	豚すき煮 そばろビーフン炒め 382kcal P:20.5g F:17.1g C:36.4g 塩:2.4g
11 (金)	自家製味噌に漬込みました 鶏味噌焼	メンチカツ チンジャオロース 412kcal P:21.5g F:19.6g C:37.4g 塩:2.2g
12 (土)	北海道男爵使用 牛肉コロッケ	ミートオムレツ 豚丼煮 412kcal P:22.3g F:18.9g C:38.1g 塩:2.3g



新年あけましておめでとうございます。 本年もどうぞ宜しくお願い致します。



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。

