レディース＆ヘルシーH29.2月献立表

川崎店　044－276－0795
二俣川店　045－958－1650
座間店　0462－55－7783
日吉店　045－590－0120

	月	火	水	木	金
昼食			1日 チキンライス サーモンフライ デミミートボール スクランブルエッグ キャベツソテー ブロッコリー ｴﾈﾙｷﾞｰ 618kcal 蛋白質 24.3g 脂質 23.3g 食塩 2.7g	2日 サフランライス ハヤシライス チキンピカタ ウインナー 野菜コロッケ パプリカソテー ｴﾈﾙｷﾞｰ 631kcal 蛋白質 16.4g 脂質 22.1g 食塩 2.6g	3日 五目ご飯 鶏の照焼 エビ団子 春雨サラダ きんぴらごぼう ブロッコリー/福豆 ｴﾈﾙｷﾞｰ 595kcal 蛋白質 21.0g 脂質 12.1g 食塩 2.2g
昼食	6日 チャーハン 厚揚げの中華煮 ホッケの塩焼 ギョーザ いかすり身巻 もやし炒め ｴﾈﾙｷﾞｰ 629kcal 蛋白質 23.6g 脂質 24.5g 食塩 2.7g	7日 そぼろご飯 帆立風味フライ 八幡巻 シューマイ 切干大根煮 きのこサラダ ｴﾈﾙｷﾞｰ 593kcal 蛋白質 15.9g 脂質 12.3g 食塩 2.6g	8日 鮭わかめご飯 鶏の唐揚げ 焼鳥 チヂミ焼 かぼちゃ煮 野菜炒め 蛋白質 581kcal 蛋白質 14.1g 脂質 13.8g 食塩 1.6g	9日 コーンご飯 ポテトチキンロール ロールキャベツ サーモンソーセージステーキ タマゴロール 野菜マリネ 蛋白質 602kcal 蛋白質 15.8g 脂質 21.9g 食塩 1.9g	10日 のりべん 牛丼煮・花人参 たけのこ天ぷら 豆乳入り笹かま 三種の根菜つみれ 白菜のごま和え ｴﾈﾙｷﾞｰ 610kcal 蛋白質 22.7g 脂質 12.5g 食塩 2.7g
昼食	13日 五目ご飯 トンカツ エビシューマイ 花型さつま揚げ インゲンの甘煮 野菜炒め ｴﾈﾙｷﾞｰ 604kcal 蛋白質 20.6g 脂質 10.4g 食塩 2.3g	14日 わかめご飯 ポークビーンズ ハンバーグ ハートオムレツ パプリカサラダ ブロッコリー ｴﾈﾙｷﾞｰ 599kcal 蛋白質 16.8g 脂質 11.7g 食塩 1.5g	15日 菜っ葉ご飯 親子煮 春巻 味噌つくね カニ爪かまぼこ 青菜ソテー ｴﾈﾙｷﾞｰ 585kcal 蛋白質 12.1g 脂質 12.5g 食塩 1.7g	16日 のりべん 豚の生姜炒め 豆腐ナゲット ごぼう巻 大根サラダ ブロッコリー ｴﾈﾙｷﾞｰ 601kcal 蛋白質 19.3g 脂質 19.7g 食塩 2.4g	17日 サフランライス ポークカレー スモーク風味バーグ ささみチーズフライ ベイクドパンプキン カリフラワーサラダ ｴﾈﾙｷﾞｰ 623kcal 蛋白質 21.8g 脂質 17.9g 食塩 1.8g
昼食	20日 鮭ご飯 肉団子 五目巾着煮 お好み焼 白菜のおかか和え ブロッコリー ｴﾈﾙｷﾞｰ 587kcal 蛋白質 14.2g 脂質 8.8g 食塩 2.7g	21日 コーンご飯 ポテトミートソース ハーブチキン ピリ辛フランク グリーンピース棒天 キャベツソテー ｴﾈﾙｷﾞｰ 604kcal 蛋白質 20.6g 脂質 15.0g 食塩 1.4g	22日 華やかご飯 チキンカツ ソーセージ天 カニカマロール ポテトサラダ インゲンソテー ｴﾈﾙｷﾞｰ 607kcal 蛋白質 20.8g 脂質 13.6g 食塩 2.1g	23日 そぼろご飯 魚の竜田揚げ 豆乳入り五目しんじょ 玉ねぎさつま揚げ ひじき煮 青菜のお浸し ｴﾈﾙｷﾞｰ 596kcal 蛋白質 18.7g 脂質 12.3g 食塩 2.8g	24日 チャーハン 麻婆豆腐 野菜肉巻き まぐろタルタルカツ 千草焼き もやし炒め ｴﾈﾙｷﾞｰ 635kcal 蛋白質 22.2g 脂質 17.2g 食塩 2.6g
昼食	27日 チキンライス クリームシチュー コーンイカバーグ チーズ棒つくね パプリカサラダ ブロッコリー ｴﾈﾙｷﾞｰ 608kcal 蛋白質 17.4g 脂質 13.2g 食塩 1.9g	28日 のりべん 鯖の塩焼 鶏の唐揚げ 信田巻 れんこん煮 野菜炒め ｴﾈﾙｷﾞｰ 607kcal 蛋白質 21.3g 脂質 16.1g 食塩 1.5g			

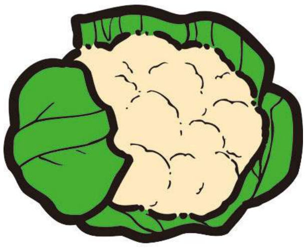
※仕入れの都合により、内容を変更する場合がありますので、ご了承願います。

《旬の食べ物～カリフラワー～『素直な白』》

日本ではゆでて食べるのが一般的だがヨーロッパでは生食することも多い。

カリッとした歯ごたえと甘みが本来の味を伝えてくれる。

煮崩せばルウいらずのポタージュになり、ガラムマサラでカレーにもなる。

抹茶やスパイスの色も鮮やかに染まって楽しい。

作り手の気持ちを素直に受け入れてくれる白い野菜は今が旬。