

2019. 2月ヘルシメニュー

お申し込みは

いちばん

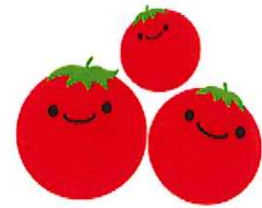


TEL: 075-681-7544
FAX: 075-682-5401

ご注文は 前日まで お願いします。

www.kyoto-ichiban.co.jp

お届けの弁当容器は電子レンジに対応していません。



仕入れの都合により メニューを多少変更させて頂く場合があります。
午後2時までにお召し上がりください。



1金 肉豆腐 553kcal
ゴーヤの中華炒め



4月 かにたま 565kcal
ブロッコリーハム和え, チャーハン



5火 さばのカレー竜田揚げ
いんげんと油揚げの煮もの 526kcal



6水 ハンバーグマトソース
コールスローサラダ 617kcal



7木 グリルチキン
カリフラワーコンソメ煮 621kcal



8金 のり弁 530kcal
じゃがいもたらこ和え



12火 なすのみそ炒め
わかめともやしのだしと煮 624kcal



13水 鶏の天ぷら~わさびソース~
ほうれん草のコンソメ 771kcal



14木 おろしとんかつ
マカロニツナサラダ 582kcal



15金 きのこすき焼き
九条ねぎ入りオムレツ 559kcal



18月 栗鳥の治部煮
茄子と海鮮のトマトソテー 583kcal



19火 チンジャオロース
キャベツの梅肉和え 549kcal



20水 鶏の生姜炒め
白菜の中華煮 563kcal



21木 コロッケ
ピリ辛こんにゃく 687kcal



22金 天ぷら盛合せ 650kcal
高菜ビーフン, 和風弁当



25月 他人弁
ひじきマヨサラダ 585kcal



26火 ロールキャベツクリーム煮
きのこソテー 604kcal



27水 豆腐ハンバーグ
ピーマンじゃこ煮 479kcal



28木 ハムカツ~サルサソース~
ジャーマンポテト 630kcal

※お米は国産を使用しています。



2月 14日 (木) おろしとんかつ

だいこんは、9月~2月が旬の冬野菜です。

主に食べる根の部分は、カリウム・ビタミンCを多く含み、
さらに消化を助ける酵素のシアスターゼを含んでいます。

だいこんは、おろし、ふろふき、おでん、みそ汁の具、
煮物、漬物など様々な食べ方ができるので、おいしく
栄養素を補給しましょう。



2月 20日 (水) 鶏の生姜炒め

生姜は、世界中で薬や香辛料として使われています。

生姜に含まれる栄養素は、抗炎症作用・鎮痛作用・血液
サラサラ効果・血行促進作用・殺菌作用・健胃・整腸作用
など、様々な効果を持っています。

生姜の効果の中でも、寒い冬には身体を温め、新陳代謝を
活発にするショウガオールの効果을期待したいですね。



2月 22日 (金)

- ・天ぷら盛合せ
- ・高野含め煮
- ・高菜ビーフン
- ・ワカメの酢の物
- ・ツナマヨちらし寿司



お弁当箱の中に、割り箸・ゴミ等を入れないようご協力をお願いします。