

デリシャス

ハローランチ

野菜たっぷり
メニュー!

笑顔と健康をお届けします。地域の旬を、地域の味で!

2017
10
October



モンスターバーガー

- 材料(6個分)
- パンズ.....6個
 - 合挽き肉.....300g
 - ナツメグ.....小さじ1/2
 - 塩・胡椒.....少々
 - かぼちゃ.....120g
 - スライスチーズ.....6枚
 - トマト.....大1個
 - リーフレタス・海苔.....適量
 - マヨネーズ・ケチャップ.....適量
 - サラダ油.....適量

- 作り方
- ①合挽き肉にナツメグと塩・胡椒を加えよく捏ね、6等分にする。成形して油を熱したフライパンで焼き、パティを作る。
 - ②スライスチーズの端を牙の形にカットし、切り取ったところを丸くくり抜く。海苔で黒目を作りチーズにはりつける。トマトは輪切りにする。かぼちゃはスライスし油を熱したフライパンで焼く。
 - ③トースターで軽く焼いたパンズにリーフレタス、マヨネーズ、かぼちゃ、パティ、ケチャップ、トマト、スライスチーズ、マヨネーズ、パンズの順に重ね、マヨネーズでチーズの目をつける。海苔をコウモリとおぼけの形に切り飾る。

月

火

水

木

金

2 **とんかつ&デミソースオムレツ**
 熱量 389kcal タンパク質 14.4g 脂質 20.6g
 使用原料 卵 小麦 大豆 鶏肉 野菜 カニ

3 **酢豚・焼きそば**
 熱量 382kcal タンパク質 14.4g 脂質 15.0g
 使用原料 卵 乳 小麦 大豆 鶏肉 野菜 カニ

おすすめ
 今日十五夜
 4 **お月見ハンバーグ**
 熱量 412kcal タンパク質 18.3g 脂質 15.1g
 使用原料 卵 小麦 大豆 鶏肉 野菜 カニ

5 **和風弁当**
 熱量 393kcal タンパク質 16.5g 脂質 19.6g
 使用原料 卵 小麦 大豆 鶏肉 野菜 カニ

6 **チキンのマスタード風味焼き**
 熱量 356kcal タンパク質 19.2g 脂質 21.3g
 使用原料 卵 小麦 大豆 鶏肉 野菜 カニ

9 **体育の日**

10 **厚切りハムカツ・金平ごぼう**
 熱量 477kcal タンパク質 19.1g 脂質 20.2g
 使用原料 卵 小麦 大豆 鶏肉 野菜 カニ

11 **ポークジンジャー&唐揚げ**
 熱量 353kcal タンパク質 17.0g 脂質 19.0g
 使用原料 卵 小麦 大豆 鶏肉 野菜 カニ

12 **プルコギ風・ササミチーズフライ**
 熱量 402kcal タンパク質 16.3g 脂質 24.4g
 使用原料 卵 小麦 大豆 鶏肉 野菜 カニ

今日はさつまいもの日
 13 **和・ランチ** 炊き込みご飯
 熱量 463kcal タンパク質 20.0g 脂質 23.0g
 使用原料 卵 小麦 大豆 鶏肉 野菜 カニ