

デリシャス

ハローランチ

野菜たっぷり
メニュー!

2017
11
November

笑顔と健康をお届けします。地域の旬を、地域の味で!



豚バラ蓮根のミルフィーユカツ

■材料(2人分)

- 豚バラ肉薄切り... 8枚(200g)
- 蓮根..... 100g
- 大葉..... 8枚
- 小麦粉・卵・パン粉..... 適量
- 塩・胡椒..... 少々
- 酢、揚げ油..... 適量
- レモン・ミニトマト.....
- 胡瓜・キャベツ..... 適量

■作り方

- 蓮根は皮を剥き1~2mm幅にスライスし、酢を加えた水にさらし水気をきる。レンコンチップ用に少し分けておく。
- 豚肉をすき間ができないように縦に4枚並べ、塩・胡椒を振る。手前に蓮根の1/4量と大葉2枚を並べ奥に巻き、同じように蓮根と大葉を並べ巻く。これをもうひとつ作る。
- 2に小麦粉、卵、パン粉の順に衣を付け、170℃の油で揚げる。レンコンチップも揚げる。
- カツを食べやすく切り、野菜、レンコンチップと盛り付ける。ソースやポン酢をかけてお召し上がりください。

月

火

水

木

金

土曜日は
オリジナルメニューを
お届けします!

管理栄養士よりひとこと

11月14日は世界糖尿病デーです。日本では5人に1人が糖尿病患者もしくは、その予備軍に当てはまります。糖尿病予防の食事の基本は、3食バランス良く食べ1日の摂取カロリーを守ること、野菜は1日350gを目安に多く摂ること、塩分や脂っこいものは控えめにすること、よく噛んでゆっくり食することなどがあります。きのこや海藻はカロリーが低く食物繊維が豊富で、食後の血糖値の急な上昇を抑える効果があるのでおすすめです。

管理栄養士・惣菜管理士 上松



1 豚肉のセサミ焼き・カレーツナじゃが
熱量 375kcal タンパク質 17.1g 脂質 16.5g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 花生 エビ カニ



2 チンジャオロース
熱量 329kcal タンパク質 15.5g 脂質 12.8g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 花生 エビ カニ

文化の日

3



6 とんかつ
熱量 426kcal タンパク質 16.0g 脂質 19.7g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 花生 エビ カニ



7 魚のバターグリル
熱量 348kcal タンパク質 15.3g 脂質 17.6g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 花生 エビ カニ



8 照焼チキンの明太マヨソース
熱量 390kcal タンパク質 19.7g 脂質 19.7g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 花生 エビ カニ



9 すき焼き風煮・かき揚げ 炊き込みご飯
熱量 359kcal タンパク質 16.8g 脂質 14.2g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 花生 エビ カニ

おすすめ



10 シチュードハンバーグ
熱量 407kcal タンパク質 17.1g 脂質 20.1g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 花生 エビ カニ