

Hello Lunch Delivery

野菜たっぷり  
メニュー!

ハローランチ

# デリシヤス

2018  
9  
September

※管理栄養士監修

笑顔と健康をお届けします。地域の旬を、地域の味で!



梨の豚肉巻き

材料(4人分)

梨.....1/2個  
豚ロース薄切り肉.....300g  
塩、胡椒.....少々  
片栗粉、サラダ油.....適量  
玉葱.....1/2個  
トマト.....1個  
A  
砂糖.....大さじ1  
ケチャップ.....大さじ1  
オリーブオイル.....大さじ1  
ドライバジル.....少々  
レタス、レモン.....適量

作り方

- ①梨は皮と芯を取りくし切りにする。玉葱はみじん切りにする。トマトはヘタを取りざく切りにする。
- ②フライパンでオリーブオイルを熱し玉葱を炒め、しんなりしたらトマトとAを加え、中火でとろみが付くまで煮詰め、塩・胡椒で味を調えトマトソースを作る。
- ③豚肉を広げ塩、胡椒をし、梨を巻き、片栗粉を薄くまぶす。
- ④油を引いたフライパンで③を焼き、両面がこんがり焼き色が付くまで焼く。
- ⑤皿にレタスをしき、④を盛り、トマトソースをかける。レモンを添える。

月

火

水

木

金



3 シーフードカレー・メンチカツ  
熱量 454kcal タンパク質 14.1g 脂質 24.1g  
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



4 魚の西京焼き・鶏肉と野菜の塩ダレ炒め  
熱量 320kcal タンパク質 18.0g 脂質 13.5g  
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



5 牛ごぼう・梅しそコロケ  
熱量 365kcal タンパク質 12.0g 脂質 17.1g  
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



6 豚肉のトマトソース・タルタル魚フライ  
熱量 416kcal タンパク質 18.9g 脂質 20.7g  
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



7 鶏の唐揚げ甘酢ソース  
熱量 414kcal タンパク質 21.2g 脂質 24.3g  
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



10 バーベキューハンバーグ  
熱量 492kcal タンパク質 18.0g 脂質 24.8g  
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



11 豚肉の黒胡椒炒め  
熱量 333kcal タンパク質 12.8g 脂質 17.1g  
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



12 鶏の唐揚げ・魚のみりん漬け  
熱量 402kcal タンパク質 21.8g 脂質 21.7g  
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



13 とんかつの塩ダレおろしソース  
熱量 390kcal タンパク質 13.6g 脂質 17.5g  
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



14 豚肉のピリ辛味噌焼き肉  
熱量 387kcal タンパク質 19.1g 脂質 19.4g  
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ