

若菜旬彩



8月

弁当メニュー表

日替弁当 399円

8月4日(月)

バーグエビフライ弁当

おかずの定番 ハンバーグとエビフライが一度に楽しめるお弁当です！



8月5日(火)

ヒレカツ弁当

脂肪の少ないやわらかいヒレ肉を使用しています。



8月6日(水)

ピリ辛唐揚弁当

ジューシーな鶏モモ肉を自家製ピリ辛ダレでからめました。



8月7日(木)

花イカの豆板醤炒め弁当

花イカを豆板醤で炒めました。ピリッと辛味が食欲をそそります。



8月8日(金)

チキン南蛮弁当

南蛮酢とタルタルソースの程よい酸味と甘みが鶏肉と相性バッチリです！



＜付け合せ＞

角切ポテトのサラダ
又は、煮物

厚焼玉子
紫花豆又は、うぐいす豆
お漬物

仕入等により多少付け合せが変わる事もございます。

お吸い物付です。

杉ノ子弁当メニュー表

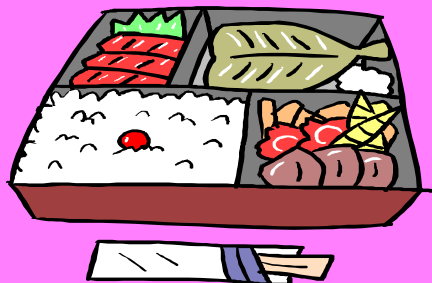
仕入れ等により多少メニューが変わる事もございます。

	8月4日 (月)	8月5日 (火)	8月6日 (水)	8月7日 (木)	8月8日 (金)
カロリー 控えめ 弁当 420円	白身魚ピカタ 豚の生姜焼き 豆腐カレーそばろ キャベツサラダ ブロッコリーゴママヨかけ カニカマ天 531 Kcal	赤魚の煮付け 焼肉 枝豆ポテサラ コンニャク炒り煮 カリフラワー甘酢 オクラ昆布和え 518 Kcal	白身フリッター チキントマト煮 ポテトナッツ和え 菜種サラダ いんげん梅和え ちくわ煮 525 Kcal	白身コーンマヨ焼き 牛肉ブロッコリー炒め 下足と里芋煮 海草おかか和え きゅうりゴマ酢 たまご焼き 495 Kcal	さわら生姜焼き ビーフストロガノフ なす中華炒め 山芋甘酢 千草漬け たまご焼き 542 Kcal
塩分 控えめ 弁当 420円	魚ピーナッツあげ デミハンバーグ ツナじゃが煮 オクラコーンソテー ひじきの煮物 たまご焼き 693 Kcal	魚ピーナッツあげ デミハンバーグ ツナじゃが煮 オクラコーンソテー ひじきの煮物 たまご焼き 693 Kcal	白身ピカタ チンジャオロースー 野菜巾着 シェルサラダ さっぱりワカメ たけのご田楽 651 Kcal	白身ピカタ チンジャオロースー 野菜巾着 シェルサラダ さっぱりワカメ たけのご田楽 651 Kcal	鯖の塩焼き 鶏の南部揚げ 下足大根煮 いんげんゴマ和え たまご焼き デザート 638 Kcal

減塩弁当は塩分2g以下、たんぱく質2.0g以下となっています。

【杉ノ子弁当のこだわり】

1. 手作りを大切に考えています。
2. 栄養のバランスを考えて作っています。
3. 化学調味料・添加物を使っていません。



お申し込みは

(財) 恵和会

内線5863

(直通 373-5863)

受付 8:30 ~ 10:20迄 配達12:00迄

「蒸膳(やくぜん)」の思想から、見えないところにも心配りを…。

煮物の「だし」には生薬「杜仲葉」を用いて調理しています。

(財)恵和会(内線5863)

096-373-5863

●受付8:30~10:20まで

★7月 第1週(1~4日) & 第3週(14~18日) & 第5週(28~31日)

巻き寿司弁当
冷し中華風パスタ、



月 580kcal

冷し中華風パスタ/
巻き寿司/鶏の蒸し焼き梅酢ソースかけ/
白身魚のマリネソース/ほうれん草サラダ/
煮物(手作りがんもてまり麩)/
杜仲人参ゼリー

市価 600円 → 550円で値下げ
して販売いたします。

予約販売

食の養生弁当

～夏の食養生～

胃腸を守る「苦・辛・甘」

自分=「心」が弱ったときは、苦味で「心」の熱を取ると同時に、辛味で「肺・大腸」を補い、更に万全を期して「脾・胃」を保護する甘味を加えることが大切。夏は特に、冷たいものや水分の摂り過ぎで胃腸が疲れ、下痢や腹痛などに見舞われることも多い。酷暑を乗り切るためにも、熱を冷ますだけでなく胃腸を温めて、保護することも意識する。

★第2週(7~11日) & 第4週(22~25日)

なつかしお結び、
鶏の揚煮/炊き合せ弁当



火 487kcal

俄お結び(胡麻塩ゆかり)/
鶏の揚煮/大根の炊き合せ/
ひじき入出巻/
豆腐ハンバーグのおんかけ/
しらたきの明太子炒め/
いちごミルクゼリー

水 595kcal

五穀米御飯(じゃこのせ)/
南瓜のお焼き/鶏の照焼山椒風味/
春雨の中華風オイスター炒め/
蒸し茄子のおろしポン酢かけ/
大豆のわさびマヨ和え

五穀米(じゃこのせ)、
春雨中華風オイスター炒め
弁当



月 550kcal

こんにゃく御飯(梅のせ)/
おからゴロッケ/鰯のみりん焼/
海藻サラダ寒天入り/
夏野菜と鶏の黒胡椒和え/
煮物(蓮根ほか)

こんにゃく御飯(梅のせ)
おからゴロッケ弁当

水 570kcal

混ぜ御飯(カリカリ梅わかめ)/
赤魚の揚煮/オクラ天/
パセリ入出巻/
緑黄色スティックサラダ/
筍のきんぴら炒り煮/
フルーツヨーグルト和え

混ぜご飯(カリカリ梅わかめ)、
赤魚の揚煮弁当

金 597kcal

あずき御飯/
お魚カツ/
鶏のトマト煮しとう添え/
アスパラベーコンソテー/
南瓜のそぼろ煮/
黒糖わらび餅

あずき御飯、
お魚カツ弁当

木 560kcal

麦御飯(刻みしばのせ)/
蓮根の肉はさみフライ/
海老チリソース/
鶏と野菜の味噌マヨ蒸し/
なめこのおろし和え/
水まんじゅう

麦御飯(刻みしばのせ)
蓮根の肉はさみフライ弁当

火 590kcal

麦御飯(焼たらこのせ)/
ジャージャー麺/
茄子とゴーヤの味噌炒め/
野菜の味噌マヨ焼き/
しらすのおろし和え/
クリーム水まんじゅう

麦御飯(焼たらこのせ)、
ジャージャー麺弁当

金 580kcal



やくぜんくすしそば/
五目いなり寿司/肉野菜巻/
ミモザサラダ/たこの酢の物/
丸天麩あたり胡麻和え/
杏仁ゼリー

やくぜんくすしそば、
五目いなり寿司弁当

木 585kcal

やくぜんくすしそば巻き&レタス巻き/
田舎煮五点盛/
きんぴら牛蒡天/
山菜きのこソテー/
ツナサラダ/
べつたら漬



《ご注意》ご好評お弁当を、2008年夏養生メニューとして
お作りしており、写真と献立が若干異なっております。