

オンリーOneま心 4月1日～14日 献立表

<p>4 / 1 (月)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・豚肉みそ炒め ・きびなご南蛮漬け ・ポテトサラダ ・ナムル ・くだもの <p>エネルギー 709kcal</p>	<p>4 / 2 (火)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・魚のきのこあんかけ ・がんもどき含め煮 ・ほうれん草のソテー ・なます ・漬物 <p>エネルギー 571kcal</p>	<p>4 / 3 (水)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・チキン南蛮 ・大根のかに風味煮 ・焼き茄子のポン酢 ・ポテトサラダ ・くだもの <p>エネルギー 711kcal</p>	<p>4 / 4 (木)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・鮭のハーブ焼き ・つくね串 ・ツナと豆苗の炒め ・いんげんごまマヨ ・くだもの <p>エネルギー 596kcal</p>
<p>4 / 5 (金)</p> <p>幕ノ内</p> <p>鶏の照り焼き 洋風きんぴら あじ大葉フライ かぼちゃサラダ 金時豆甘煮</p> <p>エネルギー 787kcal</p>	<p>4 / 6 (土)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・魚のから揚げポン酢 ・マカロニグラタン ・高野豆腐の含め煮 ・ひじき煮 ・漬物 <p>エネルギー709kcal</p>	<p>4 / 7 (日)</p> <p style="text-align: center; color: red; font-size: 2em;">休み</p> 	<p>4 / 8 (月)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・白身魚フライ エビフライ ・ごぼうサラダ ・ブルコギ ・かぼちゃ小倉煮 ・漬物 <p>エネルギー704kcal</p>
<p>4 / 9 (火)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・鶏肉の塩こうじ焼き ・肉焼売 ・じゃがとアスパラの たまごとじ ・切干大根煮 ・くだもの <p>エネルギー 750kcal</p>	<p>4 / 10 (水)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・洋風ミックス 豆腐ハンバーグ ・がんもの含め煮 ・オムレツ ・青梗菜マヨサラダ ・くだもの <p>エネルギー 757kcal</p>	<p>4 / 11 (木)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・魚の竜田揚げ アジアンソース ・じゃが芋のそぼろ煮 ・かぼちゃサラダ ・小松菜おかか和え ・漬物 <p>エネルギー 739kcal</p>	<p>4 / 12 (金)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・タンドリーチキン ・茄子のピリ辛そぼろ ・ほうれん草ソテー ・酢の物 ・くだもの <p>エネルギー 758kcal</p>
<p>4 / 13 (土)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・鶏のから揚げ 白身魚フライ ・厚揚げと小松菜煮 ・野菜コロッケ ・ブロッコリーおかか ・くだもの <p>エネルギー 763kcal</p>	<p>4 / 14 (日)</p> <p style="text-align: center; color: red; font-size: 2em;">休み</p> 	<p>ご注文はこちら</p> <p>電話 0956-73-1556</p> <p>FAX 0956-65-3002</p> <p style="color: red; font-weight: bold;">当日 9時30分までに ご注文をお願い致します</p>	

『 新玉ねぎ 』

普通の玉ねぎは全国で栽培されているので、季節もあまり関係なく手に入れることができるんですが、「新玉ねぎ」に関しては春にしか手に入りません。

新玉ねぎは甘くて生でも食べられるので、春の旬の食材として最高です。

柔らかくて辛みも少ないので子供でも大丈夫な甘みたっぷりの

みずみずしい食感で「玉ねぎサラダ」などでもおいしくいただくことができます。

血液サラサラのイメージが強い玉ねぎは、実は便秘対策にもなります。