



ひのでの宅配弁当メニュー



三ツ星お米マイスターが厳選したお米を使用しています

<6月の食養生> 沖縄では平年よりも早く5月初めに梅雨入りしました。こちら6月初めころには梅雨にはいるかもしれませんね。この季節は高温、多雨で外だけでなく体にも湿気がたまりやすく、体内の水分調節がうまくいかないため、むくんだり体がだるくなりやすくなります。そこで利尿作用やむくみを取り、血圧を下げるミネラルがカリウムです。今月のメニューにはカリウムが豊富なほうれん草、ブロッコリー、カボチャ、さつま芋きゅうり、ひじきなどをいれた献立になっています。



1(金)



- ・牛丼
- ・チーズ入クノードル・麻婆豆腐

2(土)

- ・ヘルシー野菜カレー
- ・ミートオムレット
- ・いかの唐揚げ

4(月)

- ・ほっけの塩焼
- ・マーボナス
- ・がんもの含め煮

5(火)



- ・エビフライ
- ・ハヤシライス
- ・シーフードスパゲティ

6(水)



- ・ヘルシーハンバーグ
- ・コーングラタン・野菜いっぱいポテトサラダ

7(木)

- ・いかの天婦羅
- ・牛とごぼう炒め
- ・山菜煮

8(金)



- ・ハムチーズカツ
- ・八宝菜・ブロッコリーのツナ和え

9(土)

- ・かれのいの煮付
- ・豚肉野菜炒め
- ・菜の花の辛し和え

11(月)



- ・鯖の竜田揚げ
- ・牛のしぐれ煮・竹輪と胡瓜のマヨ和え

12(火)

- ・鶏の唐揚げ
- ・野菜サラダ・アスパラ・ベーコン炒め

13(水)



- ・鮭の塩焼
- ・金平ごぼう
- ・イカチリ

14(木)

- ・チンジャオロース
- ・マーボ豆腐
- ・ピリ辛コンニャク

15(金)

- ・豚の生姜焼
- ・肉じゃが
- ・中華サラダ

16(土)



- ・海老天
- ・五目ひじき煮
- ・ふきの煮物

18(月)



- ・えびグラタンカツ
- ・ビーフカレー・ほうれん草とコーン炒め

19(火)



- ・春巻き
- ・ビーフン炒め
- ・鶏とナスの味噌煮

20(水)

- ・赤魚の照焼き
- ・切干大根
- ・五目厚焼玉子

21(木)



- ・筑前煮
- ・さんまの甘露煮
- ・シューマイ

22(金)

- ・鶏の塩唐揚げ
- ・ソース焼きそば
- ・ミートボール甘酢あん

23(土)



- ・豚肉チーズはさみ揚
- ・あんかけ大根
- ・里芋のみそ田楽

25(月)



- ・豚のスタミナ焼き
- ・ミートスパゲティ
- ・アスパラマヨ和え

26(火)

- ・鶏の天婦羅
- ・牛と牛蒡の金平
- ・さばの味噌煮

27(水)



- ・ほっけの塩焼
- ・刻み昆布とさつま芋煮
- ・おくらと海老の煮浸し

28(木)



- ・カツ煮
- ・かぼちゃの煮物
- ・わかめとイカの中中華サラダ

29(金)



- ・さばの塩焼
- ・豆腐の野菜あんかけ
- ・牛と大根の煮物

30(土)

- ・鶏肉のみりん焼
- ・三種の煮物
- ・さつま揚げの金平



(ひので夕食宅配便からのお願い)

- ◎ 食材は新鮮なものを使用していますが、食中毒防止のため午後10時までにお召し上がりなるようお願いいたします。
- ◎ お召上がり後は、簡単で結構ですので水洗いをお願いします。
- ◎ 毎月のご注文表は前の月に献立表をお届けしたときにお持ちします。ご注文の日以内に食数をご記入のうえ係員にお渡しください。
- ◎ 食数の変更は当日12時まで、お電話でご連絡ください。

◎手から手へ、まごころこめて…おふくろの味、手作りの味…◎

ひのでの夕食宅配便 ☎ 20-3399

*お願い—お電話は午前10時から午後5時までの間にお願いたします