

5月 May

株式会社 エssen

〒525-0041 滋賀県草津市青地町987-1
TEL : (077) 565-4871 FAX : (077) 565-6441
URL : <https://e-essen.co.jp>
Email : administrator@e-essen.co.jp

青地営業所 〒525-0041 滋賀県草津市青地町987-1
TEL : (077)567-5536 FAX : 566-2921

矢橋営業所 〒525-0066 草津市矢橋町1835
TEL : (077)565-5975 FAX : 565-1181

水口営業所 〒528-0057 甲賀市水口町北脇1032
TEL : (0748)62-2040 FAX : 62-2356

近江八幡営業所 〒523-0041 近江八幡市西宿町184-1
TEL : (0748)38-5218 FAX : 38-5219

彦根営業所 〒522-0029 彦根市地蔵町87番地1
TEL : (0749)23-9543 FAX : 23-0991

久御山営業所 〒613-0024 久御山町森三丁30-1
TEL : (075)631-1077 FAX : 631-1177

木津営業所 〒619-0214 木津川市木津奈良道18-1
TEL : (0774)73-5198 FAX : 73-5197

●材料入手の関係でメニューが一部変わることがありますので、その際はご了承ください。●毎日お届けするランチは、食品衛生上、当日の午後1時30分迄にお召し上がりください。●隣の当たらない風通しの良い場所に保管してください。●弁当容器のまま電子レンジにかけないでください。●献立は成人の栄養目標量(エネルギー/380kcal・蛋白質/20g・脂質/25g・塩分3g)を目安に作成しています。●カロリー数は、おおよその目安です。ライスは、約400kcalです。●お米は産米を使用しています。

今月のなぞなぞの答え
物の数え方を表している。
飛行機は、一台、二台と数えるので「台」。
鉛筆は、一本、二本と数えるので「本」台+本=台本

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
1日 マスタードがおいしい クラッシュハンカツ ブラックペッパーハンバーグ ハーブオムレツ 小松菜ピーナッツ和え エネルギー 370 たんぱく質 17.1 脂質 18.5	2日 衣ザクザク! 手作りコロケ カニ焼売 マカロニサラダ ミニたい焼き エネルギー 385 たんぱく質 17.3 脂質 19.7	3日 法記念の日 	4日 みどりの日	5日 こどもの日	6日 やっばいうまし 和風チキンカツ ふんわり豆腐 わかめの酢の物 切干大根煮 エネルギー 330 たんぱく質 16.7 脂質 17.4
8日 シンプルでおいしい ローストンカツ ナポリタンスパゲティ チンゲン菜中華和え チキンボール エネルギー 343 たんぱく質 17.6 脂質 16.9	9日 パリパリ 中華春巻 焼きそば 鶏野菜肉巻き 金平ごぼう エネルギー 375 たんぱく質 16.3 脂質 16.3	10日 マスタードが効いた ハニーマスタードチキンカツ 酢豚 エビボール わかめの生姜和え エネルギー 329 たんぱく質 18.9 脂質 17.3	11日 貧血予防にも! さばの塩焼き かき揚げ 大根サラダ ポークビーンズ エネルギー 371 たんぱく質 15.2 脂質 21.3	12日 エビフライ & ハンバーグ 人参シソ 十六穀ご飯 エネルギー 383 たんぱく質 17.2 脂質 20.3	13日 ハンカツ 鶏すき煮 揚しゅうまい甘酢あんからめ 枝豆サラダ エネルギー 330 たんぱく質 16.5 脂質 17.1
15日 マーボー高野 メンチカツ ひじきサラダ 小松菜のおかか和え エネルギー 355 たんぱく質 19.1 脂質 18.3	16日 ハムとベーコンの ミックスフライ さわら切身 玉子サラダ 糸こんにゃく甘辛煮 エネルギー 388 たんぱく質 15.7 脂質 20.0	17日 和風あんかけのってるよ 桜えびと野菜のとうふ寄せ天 ひとくちハンバーグ スパゲティサラダ 筑前煮 エネルギー 379 たんぱく質 16.0 脂質 25.7	18日 ご飯がすすむ! 肉味噌ビビンバ ローストサラダチキン 海鮮チキミ コーン甘煮 エネルギー 320 たんぱく質 16.3 脂質 16.8	19日 売り切れ御免!! 鶏の唐揚げ ジャーマンポテサラ 春両チャンフル 小松菜ごま和え エネルギー 347 たんぱく質 17.2 脂質 20.3	20日 チンジャオロースフライ カレーコロケ ペッパーマカロニサラダ 玉子とし煮 エネルギー 382 たんぱく質 16.5 脂質 25.1
22日 お醤油でどうぞ 白身魚フライ ミニハンバーグ しゅうまい 茄子の南蛮 エネルギー 367 たんぱく質 16.3 脂質 20.1	23日 柚子あんかけ絡め 国産鶏肉と豆腐のハンバーグ 真ホッケの塩焼き オクラすい身詰め天 菜の花からし和え エネルギー 348 たんぱく質 15.4 脂質 20.9	24日 新登場 イカメンチ スパ焼きそば チンゲン菜のごま和え えび豆煮 エネルギー 303 たんぱく質 16.1 脂質 17.2	25日 キーマカレー チキンカツ チンジャオロース風 キャベツのゆかり和え エネルギー 319 たんぱく質 16.7 脂質 17.2	26日 かき揚げ・えび天・カニカマ天 天ぷら盛り合わせ 小判型つくね 竹輪ピリ辛サラダ カリカリ梅ご飯 エネルギー 330 たんぱく質 16.2 脂質 17.8	27日 こいやウメー 棒棒鶏 スティック春巻 コーンクリームコロケ ベビーホタテ煮 エネルギー 332 たんぱく質 16.8 脂質 16.3
29日 世界のお昼ご飯 鶏のカチャートラ煮 野菜コロケ 高菜マヨサラダ 鶏ごぼうつみれ エネルギー 384 たんぱく質 18.8 脂質 17.9	30日 北海道ご当地料理 とんかつ 玉子焼 生姜ごぼう わかめと山クラゲ和え エネルギー 361 たんぱく質 17.1 脂質 17.2	31日 甘酢あんのかかった タラの天ぷら 黒酢肉団子 レンコンの旨煮 ワケギのヌタ エネルギー 337 たんぱく質 16.9 脂質 18.0	<p>暗号足し算です。最後の問題、「？」部分に入る熟語は何？ お金+くつ=遠足 CD+あめ玉=舞妓 家+キャベツ=剣玉 ウサギ+車=話題 飛行機+えんぴつ=?</p> <p>エssen なぞなぞ</p>		



今月はカチャートラ!!
カチャートラとは、イタリア料理の一つで、トマト味の肉の煮込料理のことです。鶏肉を用いることが多いそうです。ローマ地方ではトマトは使用せず、ワインピネガー・ローズマリー・にんにく・とうがらし・アンチョビなどで羊肉を用いられることが多いそうです。



スパカツとは...??
ミートスパゲティの上にカツを乗せた料理のこと
※写真はイメージです。



今月のスペシャル弁当

5/17(水) 若鶏の竜田揚げ
※予約制 締切 5/11(木)13:00 **500円**