



おふくろの味 野菜たっぷり 嵯峨野のお弁当

10

Sランチ
2020年
月前半



嵯峨野の
オススメ
人気!



嵯峨野の
人気メニュー








美味しい
お魚



低カロリーで
ヘルシー

*メニュー右上表示：カロリー(kcal)/塩分(g)

月	火	水	木	金	土 予約制	
<p>食彩コラム 里芋のむき方豆知識</p> <p>山で採れる芋を山芋と言うのに対して、人里で栽培される芋を里芋と言うそうです。里芋はぬめりと皮をむく際に手が痒くなるのが特徴です。ぬめりはムチンやガラクトンといった健康効果の高い食物繊維で痒みの原因はシュウ酸カルシウムと皮付近に多く含まれています。成分の結晶が針状になっている為、手に付くとチクチクと刺激し痒みが生じてしまうそうです。シュウ酸カルシウムは酸や熱に弱い為、里芋を酢水に浸けたり、加熱してから皮をむくと痒みは軽減するそうです。これから旬の里芋を煮っ転がしや芋煮などにして味わってみてはいかがでしょうか。</p> 	<p>5 396kcal 2.6g</p> <p>コーン入りハムロールフライ 豚たまピーマン炒め</p> <p>めかぶのさっぱりサラダ あざりとインゲンの辛子マヨ和え 鶏とカリフラワーのトマト煮、漬物</p>	<p>6   407kcal 3.5g</p> <p>銀鮭の塩焼き エビ天、蓮根天</p> <p>シエルマカロニサラダ 麻辣里芋、切干大根の炒め煮 ほうれん草のお浸し、漬物</p>	<p>7 600kcal 3.4g</p> <p>揚げ鶏 オニオンソース ハッシュドビーフ</p> <p>コーン入りさつま揚げ、ゆで卵 ハムと人参の和風サラダ 豆々ひじき煮、漬物</p>	<p>8 357kcal 3.5g</p> <p>厚切り!ローストンカツ 海賊と筍・きゃべつのペロン炒め</p> <p>青菜とちくわの胡麻和え 豆腐のカニカマあんかけ プチプチ海藻サラダ、漬物</p>	<p>9  354kcal 2.9g</p> <p>ポークチャップ、カマンベール入りオムレツ しいたけと野菜の肉詰めフライ</p> <p>干し海老と蓮根の金平、バジルスパゲティ ブロッコリーのピーナツ和え 三色野菜のチョレギサラダ、漬物</p>	<p>10 484kcal 3.6g</p> <p>豆腐の葱生姜入りふわふわ揚げ、イカ天 牛肉ときのこのバター醤油炒め</p> <p>蒸し鶏入りポテトサラダ もやしと胡瓜のゆかり和え 大根と油揚げの白だし煮、漬物</p>
<p>12  444kcal 3.3g</p> <p>エビフライ2本! タルタルソース トマト入りキーマカレー</p> <p>パスタサラダ 蒟蒻と筍の土佐煮 葱塩厚揚げ、福神漬</p>	<p>13 504kcal 3.3g</p> <p>牛焼肉 帆立フリッター、イカフリッター オーロラソース</p> <p>ハムと根菜のマリネサラダ インゲンとコーンのソテー ほうれん草のおかか和え、漬物</p>	<p>14 459kcal 3.8g</p> <p>ハンバーグ 山菜おろしソース ツナサラダコロッケ</p> <p>カニカマときゃべつのサラダ ベーコンと青菜・卵の和え物 豚肉と昆布の炒め物、漬物</p>	<p>15  569kcal 4.0g</p> <p>ハムカツ 鯖の塩焼き</p> <p>牛肉と白滝のしぐれ煮 人参と若布の柚子味噌和え ツナと緑野菜のサラダ、漬物</p>			

土曜日は予約制です。地域によっては配達出来ない場合がございますのでお問い合わせ下さい。

- 米は国産米を使用しております。 ●お弁当はお早めにお召し上がり下さい。
- ここに表示されているカロリーは、ライスを含んでおりません。ライスのカロリーは約370kcalです。
- 仕入材料の都合により献立に若干の変動がある場合はご了承願います。
- 会議用特別弁当、オーダブル等お受け致します。お気軽にお問い合わせ下さい。なお、御注文は前日の正午までをお願い致します。
- 私ども嵯峨野では、お客様に安全でおいしいお弁当をお届けするために、弊社衛生研究室で毎日商品検査を行っています。検査の基準は東京都指導の数値よりもさらに厳しくし、より安全な商品作りに努力しています。

嵯峨野のお弁当、
お弁当の嵯峨野。

嵯峨野

皆様のアクセスを
お待ちしております!

www.bento-sagano.jp/