

レギュラー  
REGULAR

10月

今月の  
メニュー

2017/10/1~10/31

おいしい料理は  
愛情と工夫から

秋は魚が  
おいしい!

健康応援団

今月の登場日

5日・18日など

対象食材：秋刀魚(さんま)

多価不飽和脂肪酸で頭も体もスッキリ!!

青魚によく含まれる多価不飽和脂肪酸(リノレン酸、エイコサペンタエン酸などは、悪玉コレステロールや中性脂肪を減らし、善玉コレステロールを増やす働きがあり、生活習慣病予防に一役買っています。また、血液をさらさらに保ち、血流を良くする働きがあります。更に、脳や神経組織の材料となり、その機能維持に必要なDHA(ドコサヘキサエン酸)に代謝されるため、脳の活性化にも効果があります。秋は魚をしっかり食べましょう!!



今月のおすすめメニュー!!

今月は6日にハーフカレーがお弁当に付きます。お楽しみに!

5日 タンドリーチキン・サンマの蒲焼き



25日 クリームコロッケしそ鶏つくね



ごはんの栄養量は420kcal(250gあたり)です。栄養素にはごはんの成分も含まれます。

月 Monday

火 Tuesday

水 Wednesday

木 Thursday

金 Friday

2日 エピカツ  
ペッパーステーキ



774 kcal  
たんぱく質 29.8g  
脂質 15.7g  
塩分 3.4g

3日 イカリングフライ  
サワラの西京焼き



781 kcal  
たんぱく質 27.3g  
脂質 17.9g  
塩分 2.6g

4日 クラッシュハムカツ  
ミートボール



749 kcal  
たんぱく質 16.9g  
脂質 15.2g  
塩分 2.7g

5日 タンドリーチキン  
サンマの蒲焼き



817 kcal  
たんぱく質 26.3g  
脂質 26.6g  
塩分 3.1g

6日 ハーフカレー  
白身魚フライ



816 kcal  
たんぱく質 17.1g  
脂質 19.0g  
塩分 3.5g

9日 体育の日



10日 味噌カツ



931 kcal  
たんぱく質 28.2g  
脂質 32.6g  
塩分 2.6g

11日 海鮮串カツ  
豆腐ステーキ



707 kcal  
たんぱく質 20.2g  
脂質 11.9g  
塩分 2.3g

12日 ジャンボラビオリ  
鶏の唐揚げ



795 kcal  
たんぱく質 31.5g  
脂質 24.1g  
塩分 3.0g

13日 メンチカツ  
ポテトチキンロール



771 kcal  
たんぱく質 16.1g  
脂質 19.9g  
塩分 2.4g

16日 ハムポテトフライ  
八幡巻き



688 kcal  
たんぱく質 16.8g  
脂質 11.3g  
塩分 1.9g

17日 照焼きハンバーグ



687 kcal  
たんぱく質 19.6g  
脂質 12.2g  
塩分 3.3g

18日 串カツ  
サンマの幽庵焼き



805 kcal  
たんぱく質 24.2g  
脂質 23.8g  
塩分 2.9g

19日 エビフライ  
カニ足フライ



675 kcal  
たんぱく質 14.8g  
脂質 10.8g  
塩分 2.0g

20日 竹輪の天ぷら  
海鮮ステーキ



758 kcal  
たんぱく質 23.0g  
脂質 16.5g  
塩分 3.2g

23日 イカ野菜カツ  
チキンステーキ



677 kcal  
たんぱく質 19.5g  
脂質 20.2g  
塩分 2.1g

24日 ヒレカツ  
サバの塩焼き



765 kcal  
たんぱく質 24.8g  
脂質 20.1g  
塩分 2.7g

25日 クリームコロッケ  
しそ鶏つくね



755 kcal  
たんぱく質 20.5g  
脂質 13.9g  
塩分 2.6g

26日 フライドチキン  
オムレツ



878 kcal  
たんぱく質 18.9g  
脂質 27.3g  
塩分 3.5g

27日 アジフライ  
ペッパーステーキ



731 kcal  
たんぱく質 24.1g  
脂質 25.9g  
塩分 3.0g

30日 すき焼きコロッケ  
ミートボール



838 kcal  
たんぱく質 18.2g  
脂質 18.6g  
塩分 2.7g

31日 フーヨーハイ  
チーズチキンスティック



782 kcal  
たんぱく質 19.5g  
脂質 17.9g  
塩分 2.7g

下記ホームページでも  
メニュー表をご覧  
いただけます。  
是非ご利用下さい。



この弁当箱でご提供させて  
いただいております。

各種パーティ、宴会、  
法要などの料理も  
承っております。

NCC 日本ケータリング株式会社

〒488-0838 愛知県尾張旭市庄中町二丁目13番地2

TEL 0561-53-4741(代) FAX 0561-54-3279

URL [www.nihon-catering.co.jp/](http://www.nihon-catering.co.jp/)

■食材仕入の都合によりメニュー変更する場合があります。 ■食品衛生上当日の午後2時までにお召し上がりください。 ■容器は電子レンジにはかけられません。