

# スペシャル SPECIAL

今月の  
メニュー

# 10月

おいしい料理は  
愛情と工夫から

2017/10/1～10/31

秋は魚が  
おいしい!

## 健康応援団

今月の登場日

24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、生活習慣病予防に役立っています。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!

3日 エビ鹿の子揚げ・焼肉



24日 サンマの蒲焼き・イカフライ



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

2日

チーズチキンスティック  
カニ焼売



896 kcal 蛋白質 26.6g 脂質 28.0g 塩分 3.5g

9日

体育の日



16日

フライドチキン  
オムレツ



886 kcal 蛋白質 19.5g 脂質 25.3g 塩分 3.1g

23日

サーモンフライ  
海鮮ステーキ



845 kcal 蛋白質 23.8g 脂質 24.1g 塩分 2.7g

30日

チキンステーキ  
イカの天ぷら



804 kcal 蛋白質 25.6g 脂質 20.2g 塩分 3.3g

火 Tuesday

3日

エビ鹿の子揚げ  
焼肉



743 kcal 蛋白質 29.1g 脂質 12.1g 塩分 3.3g

10日

エビフライ  
カニ足フライ



696 kcal 蛋白質 14.6g 脂質 13.8g 塩分 2.8g

17日

味噌カツ



958 kcal 蛋白質 31.8g 脂質 31.8g 塩分 3.3g

24日

サンマの蒲焼き  
イカフライ



864 kcal 蛋白質 24.0g 脂質 24.2g 塩分 3.4g

31日

クリームコロッケ  
サバの幽庵焼き



895 kcal 蛋白質 25.5g 脂質 29.5g 塩分 2.9g

水 Wednesday

4日

サケの塩焼き  
焼売



696 kcal 蛋白質 22.8g 脂質 10.3g 塩分 2.8g

11日

クラッシュハムカツ  
ミートボール



797 kcal 蛋白質 19.7g 脂質 15.5g 塩分 3.0g

18日

イワシフライ  
ハムステーキ



825 kcal 蛋白質 27.9g 脂質 31.4g 塩分 3.3g

25日

メンチカツ  
干草焼き



771 kcal 蛋白質 23.0g 脂質 19.5g 塩分 3.0g

木 Thursday

5日

ササミフライ  
チーズハンバーグ



847 kcal 蛋白質 26.7g 脂質 25.0g 塩分 3.0g

12日

ヒレカツ  
ペッパーステーキ



747 kcal 蛋白質 25.3g 脂質 14.6g 塩分 3.2g

19日

照焼きハンバーグ  
鶏の天ぷら



740 kcal 蛋白質 27.9g 脂質 13.1g 塩分 2.9g

26日

ホッケの塩焼き  
鶏の天ぷら



772 kcal 蛋白質 26.2g 脂質 19.2g 塩分 3.3g

金 Friday

6日

ハーフカレー  
コロッケ



964 kcal 蛋白質 18.8g 脂質 28.5g 塩分 3.6g

13日

豆腐ハンバーグ  
竹輪の天ぷら



754 kcal 蛋白質 22.0g 脂質 13.7g 塩分 3.2g

20日

鶏の唐揚げゴマあんからめ  
焼売



844 kcal 蛋白質 39.4g 脂質 25.6g 塩分 3.3g

27日

フーヨーハイ  
ささみチーズカツ



757 kcal 蛋白質 17.5g 脂質 14.6g 塩分 2.8g

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。



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。