

スペシャル SPECIAL

11月

おいしい料理は
愛情と工夫から

今月の
メニュー

2017/11/1~11/30

風邪予防!?

健康応援団

今月の登場日

22日※・29日※など

対象食材：かぼちゃ

おばあちゃんの知恵袋に感謝

かぼちゃはβ-カロチンを多く含み、抗発ガン作用や免疫賦活作用があるといわれていますが、体内でビタミンAに変換され、髪・視力維持・粘膜や皮膚の健康維持、さらに喉や肺などの呼吸器を守る働きもあります。また、抗酸化ビタミンであるビタミンC、Eが多く含まれており、体内の疲労(酸化)を防ぎます。これらの作用により、風邪の菌に負けない身体が維持できるのです。「風邪予防にはかぼちゃがいい」私もよく言われました。



今月のおすすめメニュー!!

今月は10日にハーフカレーがお弁当につきます。また今月から待望の炊き込みご飯が復活します。お楽しみに!

7日 海鮮串カツ・タンドリーチキン



28日 マグロカツ・きみトロハンバーグ



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



この弁当箱でご提供させていただきます。

火 Tuesday

各種パーティ、宴会、
法要などの料理も
承っております。

水 Wednesday

1日 味噌カツ



903 kcal 蛋白質 29.6g 脂質 29.7g 塩分 3.4g

木 Thursday

2日 カニ足風フライ
エビフライ



712 kcal 蛋白質 16.9g 脂質 13.3g 塩分 2.4g

金 Friday

3日 文化の日



6日 鮭の塩焼き
竹輪の天ぷら



756 kcal 蛋白質 30.5g 脂質 15.5g 塩分 3.3g

7日 海鮮串カツ
タンドリーチキン



894 kcal 蛋白質 25.7g 脂質 24.6g 塩分 2.8g

8日 アジフライ
鶏肉金平包み



814 kcal 蛋白質 23.0g 脂質 32.4g 塩分 2.9g

9日 豆腐ハンバーグ
春巻き



771 kcal 蛋白質 18.8g 脂質 21.2g 塩分 2.9g

10日 ハーフカレー
メンチカツ



885 kcal 蛋白質 19.2g 脂質 27.3g 塩分 3.6g

13日 エビカツ
チリソースボール



762 kcal 蛋白質 19.9g 脂質 11.1g 塩分 2.3g

14日 鶏の天ぷら
ミートボール



734 kcal 蛋白質 15.7g 脂質 11.4g 塩分 2.5g

15日 炊き込みご飯
フライドチキン



901 kcal 蛋白質 27.3g 脂質 23.8g 塩分 4.7g

16日 ハンバーグ



774 kcal 蛋白質 27.9g 脂質 14.8g 塩分 3.2g

17日 サンマの幽庵焼き
イカリングフライ



766 kcal 蛋白質 26.7g 脂質 20.9g 塩分 3.0g

20日 南瓜と栗のコロッケ
甘酢棒団子



783 kcal 蛋白質 14.9g 脂質 13.1g 塩分 2.2g

21日 オムレツ
油淋鶏



850 kcal 蛋白質 30.3g 脂質 21.5g 塩分 3.3g

22日 サワラの西京焼き
蓮根の天ぷら



783 kcal 蛋白質 26.8g 脂質 17.3g 塩分 2.7g

23日 勤労感謝の日



24日 ハムカツ
千草焼き



782 kcal 蛋白質 36.2g 脂質 14.1g 塩分 3.0g

27日 チキンカツ
ベーコンポテトバーグ



782 kcal 蛋白質 27.7g 脂質 21.9g 塩分 2.9g

28日 マグロカツ
きみトロハンバーグ



781 kcal 蛋白質 25.9g 脂質 14.1g 塩分 3.5g

29日 炊き込みご飯
チキンの味噌焼き



875 kcal 蛋白質 24.7g 脂質 21.6g 塩分 2.4g

30日 サバの塩焼き
竹輪の天ぷらあんからめ



798 kcal 蛋白質 22.7g 脂質 23.0g 塩分 3.3g

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。

スマホでQRコードからアップ!

