

レギュラー
REGULAR

今月の
メニュー

11月

2017/11/1～11/30

おいしい料理は
愛情と工夫から

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・目の健康維持、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系統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んですね。「風邪予防にはかぼちゃがいい」私もよく言われました。



今月のおすすりメニュー!!

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!

9日

南瓜と栗のコロッケ・タンダーチキン



21日

白身魚フライ・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



この弁当箱でご提供させていただきます。

6日

ハンバーグ



734 kcal 蛋白質 26.0g 脂質 14.5g 塩分 3.2g

13日

ササミカツ
ホッケの塩焼き



723 kcal 蛋白質 25.7g 脂質 14.1g 塩分 3.3g

20日

コーンコロッケ
ニラまんじゅう



736 kcal 蛋白質 13.8g 脂質 16.9g 塩分 2.7g

27日

イカの磯辺揚げ
肉団子



711 kcal 蛋白質 26.1g 脂質 11.6g 塩分 2.9g

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。

7日

サワラの西京焼き
蓮根の天ぷら



749 kcal 蛋白質 22.9g 脂質 15.1g 塩分 2.5g

14日

牛肉コロッケ
八幡巻き



771 kcal 蛋白質 21.6g 脂質 17.4g 塩分 2.9g

21日

白身魚フライ
しそ鶏つくね



732 kcal 蛋白質 17.0g 脂質 9.9g 塩分 2.7g

28日

サバの塩焼き
竹輪の天ぷら



773 kcal 蛋白質 23.7g 脂質 20.4g 塩分 3.3g

水 Wednesday

1日

鮭の塩焼き
春巻き



709 kcal 蛋白質 28.0g 脂質 12.2g 塩分 3.3g

8日

オムレツ
鶏の唐揚げ



874 kcal 蛋白質 33.4g 脂質 34.4g 塩分 3.4g

15日

炊き込みご飯
アジフライ



754 kcal 蛋白質 20.1g 脂質 24.4g 塩分 3.2g

22日

豆腐ハンバーグ
海鮮串カツ



736 kcal 蛋白質 18.6g 脂質 15.7g 塩分 2.5g

29日

炊き込みご飯
エビフライ



818 kcal 蛋白質 25.5g 脂質 18.2g 塩分 2.8g

木 Thursday

2日

マヨ玉フライ
鶏肉金平包み



745 kcal 蛋白質 18.5g 脂質 14.8g 塩分 3.3g

9日

南瓜と栗のコロッケ
タンダーチキン



754 kcal 蛋白質 20.1g 脂質 19.1g 塩分 2.7g

16日

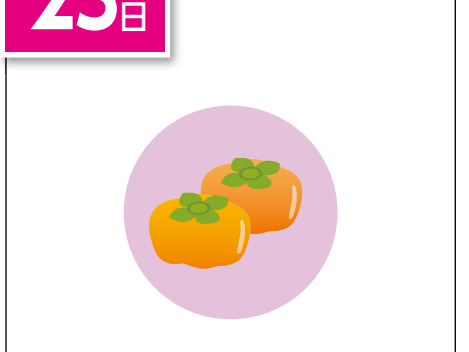
味噌カツ



895 kcal 蛋白質 29.6g 脂質 29.6g 塩分 3.5g

23日

勤労感謝の日



762 kcal 蛋白質 22.8g 脂質 19.0g 塩分 3.0g

30日

クリームコロッケ
ハムステーキ



728 kcal 蛋白質 19.0g 脂質 18.3g 塩分 3.0g

金 Friday

3日

文化の日



10日

ハーフカレー
エビカツ



868 kcal 蛋白質 23.4g 脂質 22.8g 塩分 3.8g

17日

油淋鶏
オムレツ



832 kcal 蛋白質 35.1g 脂質 29.7g 塩分 3.3g

24日

フィッシュバーグ
鶏の天ぷら



762 kcal 蛋白質 22.8g 脂質 19.0g 塩分 3.0g

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!



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

URL www.nihon-catering.co.jp/

TEL 0561-53-4741(代) FAX 0561-54-3279



■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。