



今月の
メニュー

11月

おいしい料理は
愛情と工夫から

2017/11/1～11/30

風邪予防!?

健康応援団

今月の登場日

22日水・29日水など

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-カロテンを多く含み、抗発がん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、体内的疲労(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!

9日

南瓜と栗のコロッケ・タンドリーチキン



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みます。

月

火

水

木

金

Monday

Tuesday

Wednesday

Thursday

Friday



この弁当箱でご提供させて
いただいております。

6日 ハンバーグ



7日 ササミカツ
ホッケの塩焼き



13日 コーンコロッケ
ニラまんじゅう



20日 イカの磯辺揚げ
肉団子



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



14日 牛肉コロッケ
八幡巻き



21日 白身魚フライ
しそ鶏つくね



27日 サバの塩焼き
竹輪の天ぷら



1日

鮭の塩焼き
春巻き



8日

オムレツ
鶏の唐揚げ



15日

炊き込みご飯
アジフライ



22日

豆腐ハンバーグ
海鮮串かつ



29日

炊き込みご飯
エビフライ



2日

マヨ玉フライ
鶏肉金平包み



9日

南瓜と栗のコロッケ
タンドリーチキン



16日

味噌カツ



23日

勤労感謝の日



3日

文化の日



10日

ハーフカレー
エビカツ



17日

油淋鶏
オムレツ



24日

フィッシュバーグ
鶏の天ぷら



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!

