

お弁当

11月

おいしい料理は
愛情と工夫から

今月の
メニュー

2018/11/1～11/30

脇役ながら
大活躍!

健康応援団

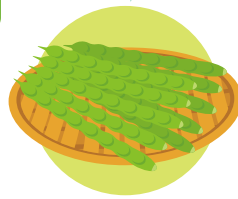
今月の登場日

煮物の彩りなど

対象食材：インゲン豆

栄養バランスの良い緑黄色野菜

インゲン豆には、免疫力を高め風邪やがんの予防に効果があるといわれるβカロテン、便秘改善効果の食物繊維や、血圧の上昇を抑制して生活習慣病の予防に効果があるとされるカリウム、貧血予防の葉酸なども入っています。そしてアスパラガスにも含まれる疲労回復やスタミナ増強に効果があるとされるアミノ酸「アスパラギン酸」も含まれます。他にもカルシウムやビタミンC、ミネラル類などを含みます。料理を彩り、栄養もしっかり、名脇役のインゲン豆です。



今月のおすすめメニュー!!

2日に『ハーフカレー』がお弁当に付きます。
どうぞご賞味下さい。
また、夏の食中毒防止強化月間が終わり、
今月から炊き込みご飯が登場します。
こちら是非ご賞味下さい。



この弁当箱でご提供させていただきます。
いただいております。

8日 カニ足フライ・チーズハンバーグ



19日 チンジャオロースフライ・九条ねぎオムレツ



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。



ノロウイルス食中毒防止強化月間：2018年11月1日～2019年3月31日

月

Monday

火

Tuesday

水

Wednesday

木

Thursday

金

Friday

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!



5日

いいりんごの日

メンチカツ
ベーコンポテトバーグ



868 kcal
蛋白質 25.4g 脂質 25.5g 塩分 3.3g

6日

あられ・おせんべいの日

油淋鶏
サンマの塩焼き



887 kcal
蛋白質 35.7g 脂質 31.3g 塩分 3.4g

7日

鍋の日

炊き込みご飯
玉子サラダフライ



771 kcal
蛋白質 25.2g 脂質 17.3g 塩分 4.3g

1日

紅茶の日

イカ磯辺揚げ
ミートボール



749 kcal
蛋白質 17.8g 脂質 9.6g 塩分 2.1g

2日

阪神タイガース記念日

ハーフカレー
白身魚フライ



876 kcal
蛋白質 21.1g 脂質 23.3g 塩分 3.5g

12日

豆腐の日

エビフライ
タンドリーチキン



764 kcal
蛋白質 23.2g 脂質 17.0g 塩分 2.9g

13日

さつまいもの日

サワラの西京焼き
イカの天ぷら



785 kcal
蛋白質 27.1g 脂質 17.7g 塩分 2.8g

14日

医師に感謝する日

海鮮串カツ
豆腐ハンバーグ



813 kcal
蛋白質 26.4g 脂質 20.2g 塩分 3.4g

15日

七五三

ビーフシチューコロッケ
ポテトチキンロール



822 kcal
蛋白質 19.5g 脂質 21.6g 塩分 3.1g

16日

幼稚園記念日

ししやもフライ
野菜とひじきの豆腐焼き



799 kcal
蛋白質 23.6g 脂質 20.1g 塩分 3.3g

19日

シュウクリームの日

チンジャオロースフライ
九条ねぎオムレツ



734 kcal
蛋白質 41.1g 脂質 15.3g 塩分 2.8g

20日

ピザの日

クリーミーコーンフライ
海鮮ステーキ



782 kcal
蛋白質 16.1g 脂質 17.9g 塩分 2.0g

21日

フライドチキンの日

炊き込みご飯
イワシフライ



833 kcal
蛋白質 13.8g 脂質 17.4g 塩分 3.2g

22日

いい夫婦の日

ハムカツ
海鮮焼売



737 kcal
蛋白質 19.1g 脂質 14.8g 塩分 3.1g

23日

外食の日

勤労感謝の日

各種パーティ、宴会、
法要などの料理も
承っております。

26日

ペンの日

味噌カツ



954 kcal
蛋白質 33.5g 脂質 33.7g 塩分 3.0g

27日

ツナの日

豆腐ステーキ
肉じゃがコロッケ



755 kcal
蛋白質 19.2g 脂質 16.5g 塩分 2.9g

28日

ニワトリの日

しそ鶏つくね
アジフライ



718 kcal
蛋白質 18.9g 脂質 25.1g 塩分 3.0g

29日

肉の日

サバの塩焼き
エビカツ



851 kcal
蛋白質 28.2g 脂質 25.3g 塩分 3.3g

30日

みその日

フーヨーハイ
鶏の唐揚げ



761 kcal
蛋白質 26.0g 脂質 18.9g 塩分 2.6g



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時までにお願いします。■容器は電子レンジにはかけられません。