

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

2019/11/1~11/30

脇役ながら
大活躍!

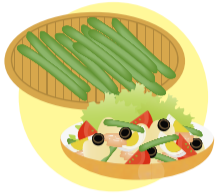
健康応援団

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!!

1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。よろしくお願いいたします。

12日 クラムチャウダーフライベーコンポテトバーグ



26日 ブラックカレーコロケフィッシュソーセージ



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：2019年11月1日～2020年3月31日

月 Monday

各種パーティ、宴会、
法要などの料理も
承っております。

火 Tuesday

当社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!

水 Wednesday



木 Thursday

金 Friday

1日 ハーフカレー チキンカツ
すしの日

821 kcal 蛋白質 22.2g 脂質 21.7g 塩分 3.5g

4日 振替休日

5日 チキンステーキ 白身魚フライ
いいリンゴの日

839 kcal 蛋白質 27.7g 脂質 19.1g 塩分 3.1g

6日 炊き込みご飯 エビの鹿の子揚げ
メロンの日

736 kcal 蛋白質 30.4g 脂質 16.0g 塩分 3.0g

7日 イカの香味揚げ ペッパーステーキ
鍋の日

755 kcal 蛋白質 24.2g 脂質 10.3g 塩分 3.3g

8日 ちくわの天ぷら きみトロ肉団子
ココアの日

776 kcal 蛋白質 23.9g 脂質 16.5g 塩分 2.9g

11日 サンマフライ 鶏肉金平包み
豚まんの日

736 kcal 蛋白質 16.4g 脂質 14.3g 塩分 2.7g

12日 クラムチャウダーフライ ベーコンポテトバーグ
豆腐の日

811 kcal 蛋白質 23.4g 脂質 22.2g 塩分 2.7g

13日 エビフライ 照焼きハンバーグ
一汁三菜の日

714 kcal 蛋白質 18.0g 脂質 13.4g 塩分 3.2g

14日 豚肉生姜炒め 明太子オムレツ
世界糖尿病デー

734 kcal 蛋白質 23.5g 脂質 15.3g 塩分 2.6g

15日 ダブル春巻き サケの幽庵焼き
のど飴の日

809 kcal 蛋白質 26.0g 脂質 20.2g 塩分 3.2g

18日 エビカツ ジャンボミートボール
いい家の日

845 kcal 蛋白質 27.7g 脂質 19.3g 塩分 3.2g

19日 デミグラスコロケ ハムステーキ
松阪牛の日

797 kcal 蛋白質 18.0g 脂質 22.7g 塩分 3.0g

20日 炊き込みご飯 味噌カツ
ピザの日

843 kcal 蛋白質 27.0g 脂質 15.1g 塩分 3.3g

21日 サバの塩焼き ウィナーフライ
フライチキンの日

863 kcal 蛋白質 24.0g 脂質 26.6g 塩分 2.7g

22日 豆腐ハンバーグ イカリングフライ
カニカマの日

821 kcal 蛋白質 30.6g 脂質 16.9g 塩分 3.2g

25日 鶏の唐揚げ 海鮮大判包み
プリンの日

802 kcal 蛋白質 32.4g 脂質 26.0g 塩分 3.1g

26日 ブラックカレーコロケ フィッシュソーセージ
ブルーの日

813 kcal 蛋白質 20.5g 脂質 17.2g 塩分 3.0g

27日 ハンバーグ クリームコロケ
ノベル賞制定記念日

823 kcal 蛋白質 24.0g 脂質 21.1g 塩分 3.2g

28日 玉子サラダフライ しそ鶏つくね
フランスパンの日

747 kcal 蛋白質 19.9g 脂質 16.9g 塩分 3.2g

29日 ハムカツ ジャガマゴオムレツ
いいフグの日

777 kcal 蛋白質 21.4g 脂質 20.5g 塩分 3.2g