

# お弁当



## 今月のおすすめメニュー!!

今月は5日に「ハーフカレー」がお弁当につきます。どうぞご賞味下さい。  
また、10日と24日は炊き込みご飯が登場します。こちらも是非ご賞味下さい。

### 19日 ホットハンバーグ



### 24日 鮭の幽庵焼き・山芋短冊揚げ



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：2020年11月1日～2021年3月31日

**月 Monday**

**1日** ビーフシチューコロケ  
ポテチキンロール  
釜飯の日  
793 kcal 蛋白質 17.5g 脂質 20.8g 塩分 3.2g

**8日** じゃがマガオムレツ  
エビの鹿の子揚げ  
生パスタの日  
667 kcal 蛋白質 21.0g 脂質 15.7g 塩分 2.4g

**15日** エビフライタルタルソース  
中華の日  
842 kcal 蛋白質 23.4g 脂質 25.5g 塩分 3.1g

**22日** 塩バターコロケ  
ハムステーキ  
おでんの日  
757 kcal 蛋白質 21.0g 脂質 18.5g 塩分 3.0g

**火 Tuesday**

**2日** 豚天の甘酢ソースかけ  
フィッシュソーセージ  
麺の日  
863 kcal 蛋白質 22.3g 脂質 24.7g 塩分 3.2g

**9日** 味噌カツ  
豆腐ハンバーグ  
クジラの日  
743 kcal 蛋白質 23.3g 脂質 15.7g 塩分 3.2g

**16日** フライドチキン  
ジンジャーパオズ  
寒天の日  
771 kcal 蛋白質 22.4g 脂質 18.4g 塩分 3.1g

**天皇誕生日**

**水 Wednesday**

**3日** 天ぷら  
カレーの西京焼き  
くるみパンの日  
769 kcal 蛋白質 27.2g 脂質 18.8g 塩分 2.7g

**10日** 炊込みごはん  
イカフライ  
魚の日  
691 kcal 蛋白質 17.6g 脂質 11.7g 塩分 3.3g

**17日** 焼肉  
サバの塩焼き  
いなり寿司の日  
805 kcal 蛋白質 24.7g 脂質 21.5g 塩分 2.6g

**24日** 炊込みごはん  
鮭の幽庵焼き  
削り節の日  
720 kcal 蛋白質 23.9g 脂質 18.0g 塩分 3.3g

**木 Thursday**

**4日** 油淋鶏  
チヂミ  
みたらしだんの日  
882 kcal 蛋白質 36.6g 脂質 28.6g 塩分 3.1g

**建国記念の日**

**18日** カニ風味グラタンフライ  
チキンステーキ  
ホタテの日  
813 kcal 蛋白質 24.8g 脂質 19.2g 塩分 3.1g

**25日** ササミカツ  
チーズハンバーグ  
とちぎのいちごの日  
811 kcal 蛋白質 21.0g 脂質 24.0g 塩分 2.5g

**金 Friday**

**5日** ハーフカレー  
白身魚フライ  
たまごの日  
882 kcal 蛋白質 18.4g 脂質 24.6g 塩分 3.1g

**12日** フーヨーハイ  
肉団子の甘酢あんかけ  
めかぶの日  
785 kcal 蛋白質 10.5g 脂質 6.6g 塩分 2.4g

**19日** ホットハンバーグ  
食育の日  
831 kcal 蛋白質 28.7g 脂質 22.2g 塩分 3.1g

**26日** 豚すき煮  
竹輪の天ぷら  
カレーの日  
686 kcal 蛋白質 24.3g 脂質 12.1g 塩分 3.0g

## 健康応援団

今月の登場日

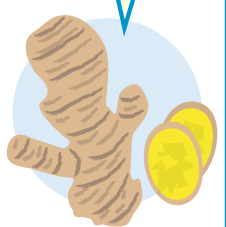
16日など

対象食材：生姜

夏バテ防止は冬にも活躍?

生姜の香りはシオネールという成分の働きで、食欲増進効果により疲労回復、夏バテ防止に役立つと言われておりますが、辛味成分のジンゲオール・ショウガオールには血行を促進し、体を温める働きがあります。また、新陳代謝を活性にし、発汗作用を高める働きもします。強い殺菌作用もありますので、風邪の予防にも一役買っそうです。寒くて体が縮まりそうな冬には生姜で活動力UPですね。

寒い冬はHOTで



この弁当箱でご提供させていただきます。

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!



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/](http://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。