

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」がお弁当に付きます。
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

サバの幽庵焼き・南瓜とさつま芋の天ぷら



30日

サンマの蒲焼き・チキンステーキ



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

エビフライ
タンドリーチキン

釜飯の日



848 kcal
たんぱく質 26.1g
脂質 23.2g
塩分 3.2g

8日

コーンたっぷりフライ
ウィンナー

さばの日



781 kcal
たんぱく質 16.4g
脂質 19.5g
塩分 2.7g

15日

アジフライ
ハムステーキ

中華の日



751 kcal
たんぱく質 23.5g
脂質 31.6g
塩分 3.0g

22日

卵の花フライ
チリソースボール

ショートケーキの日



780 kcal
たんぱく質 14.8g
脂質 14.3g
塩分 2.6g

29日

海鮮豆腐ステーキ
蓮根の挟み揚げ

肉の日



745 kcal
たんぱく質 21.8g
脂質 17.8g
塩分 2.4g

火 Tuesday

2日

サワラの西京焼き
鶏の唐揚げ

ご当地いりカレーの日



816 kcal
たんぱく質 28.7g
脂質 23.2g
塩分 3.2g

9日

オムレツ
デミグラスハンバーグ

クジラの日



821 kcal
たんぱく質 25.9g
脂質 17.2g
塩分 2.5g

16日

イカの天ぷら
豚肉の味噌炒め

十六団子の日



865 kcal
たんぱく質 27.7g
脂質 23.5g
塩分 3.5g

23日

白身魚の生姜天ぷら
九条ネギオムレツ

シカの日



859 kcal
たんぱく質 29.2g
脂質 28.7g
塩分 2.8g

30日

サンマの蒲焼
チキンステーキ

味噌の日



869 kcal
たんぱく質 28.1g
脂質 26.4g
塩分 3.3g

水 Wednesday

3日

豆腐ハンバーグ
海鮮串カツ

くるみパンの日



762 kcal
たんぱく質 23.0g
脂質 14.1g
塩分 3.3g

10日

炊込みごはん
サケの塩焼き

砂糖の日



744 kcal
たんぱく質 26.8g
脂質 15.7g
塩分 3.8g

17日

野菜とひじきの豆腐焼き
照りマヨコロッケ

いなり寿司の日



792 kcal
たんぱく質 20.7g
脂質 20.5g
塩分 2.7g

24日

炊込みごはん
おろしハンバーグ

削り節の日



807 kcal
たんぱく質 27.5g
脂質 18.4g
塩分 3.8g

31日

ブラックカレーコロッケ
ポテトチキンロール

野菜の日



814 kcal
たんぱく質 18.4g
脂質 17.0g
塩分 2.7g

木 Thursday

4日

竹輪の天ぷら
イカバーグ

雑そばの日



730 kcal
たんぱく質 22.9g
脂質 11.9g
塩分 3.0g

11日

エビカツ
ミートボール

麺の日



749 kcal
たんぱく質 20.7g
脂質 11.6g
塩分 2.5g

18日

フーヨーハイ
味噌カツ

お米の日



871 kcal
たんぱく質 23.1g
脂質 24.1g
塩分 3.2g

25日

鶏の唐揚げ
キャベツ焼き

とちぎのいちごの日



826 kcal
たんぱく質 22.1g
脂質 23.3g
塩分 2.5g

金 Friday

5日

ハーフカレー
ハムカツ

常陸牛の日



832 kcal
たんぱく質 18.0g
脂質 24.4g
塩分 3.5g

12日

海鮮ステーキ
鶏の天ぷら

豆腐の日



793 kcal
たんぱく質 24.2g
脂質 20.3g
塩分 3.3g

19日

サバの幽庵焼き
南瓜とさつま芋の天ぷら

食育の日



862 kcal
たんぱく質 23.1g
脂質 23.2g
塩分 3.1g

26日

すき焼きコロッケ
ベーコンポテトバーグ

カレーの日



843 kcal
たんぱく質 24.7g
脂質 21.5g
塩分 3.2g

健康応援団

今月の登場日

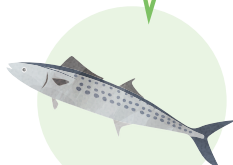
2日

対象食材：サワラ

サワラが給食によく使われるのは…?

サワラ(鯖)は良質なたんぱく質や鉄分を含みます。中でもカルシウムの吸収を促進するビタミンDを多く含み、骨の健康維持に役立ちます。また、ビタミンB12も多く含み、DNAの合成や調整に深く関わっており、正常な細胞の増殖を助ける働きもあります。もちろん、DHAやEPAも多く含んでいるため、体はもとより頭の活性化にも役買っています。サワラに限らず、魚はやっぱり体に良いですね!

魚は体を強くする!



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。