

# お弁当



## 今月のおすすめメニュー!!



今月は3日に「ハーフカレー」がお弁当に付きます。

3日 ハーフカレー・目玉焼き・ハムステーキ



16日 丸亀名物骨付き鶏風メンチカツ・イカハンバーグ



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。

夏の食中毒防止強化月間：2021年5月1日～2021年10月31日

月

Monday

火

Tuesday

水

Wednesday

木

Thursday

金

Friday

### 健康応援団

今月の登場日

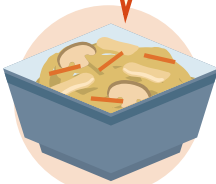
9・21日

対象食材：切干大根

切干大根は栄養の宝庫!?

大根を細切りにして乾燥させたものが「切干大根」。乾燥させることで甘みが増し、大根より増える栄養素もあります。中でも、「リグニン」という不溶性食物繊維が多く含まれます。「リグニン」はコレステロールを体外に排出して動脈硬化を予防してくれます。また、吸着効果もあり、発がん性のある物質を排出する働きがあるのではないかと考えられています。さらに、抗菌作用もあるので大腸がんの抑制効果が期待できるのです。

カルシウムは  
大根の20倍!



6日

ツナマヨコロケ  
山芋焼き



793 kcal 蛋白質 19.8g 脂質 18.7g 塩分 2.7g

7日

エビカツ  
チキンステーキ



769 kcal 蛋白質 28.4g 脂質 20.1g 塩分 3.2g

8日

生姜入り豆腐ステーキ  
鶏の唐揚げ



720 kcal 蛋白質 26.7g 脂質 13.1g 塩分 3.1g

9日

味噌カツ  
フィッシュソーセージ



805 kcal 蛋白質 23.8g 脂質 18.3g 塩分 3.1g

10日

竹輪の天ぷら  
ホッケの塩焼き



741 kcal 蛋白質 23.5g 脂質 14.2g 塩分 2.5g

13日

ハンバーグ  
うずら串フライ



782 kcal 蛋白質 27.6g 脂質 18.3g 塩分 2.8g

14日

サワラの西京焼き  
鶏の天ぷら



798 kcal 蛋白質 31.7g 脂質 22.3g 塩分 3.1g

15日

豚生姜炒め  
オムレツ



745 kcal 蛋白質 24.5g 脂質 19.8g 塩分 2.8g

16日

丸亀名物骨付き鶏風メンチカツ  
イカハンバーグ



764 kcal 蛋白質 21.8g 脂質 18.0g 塩分 3.2g

17日

フーヨーハイ  
豚の唐揚げ



843 kcal 蛋白質 21.8g 脂質 28.9g 塩分 2.9g

敬老の日



21日

コロケ  
ハムステーキ



805 kcal 蛋白質 20.6g 脂質 22.7g 塩分 3.1g

22日

サケの塩焼き  
さつま芋・茄子の天ぷら



830 kcal 蛋白質 25.3g 脂質 22.9g 塩分 3.2g

秋分の日



24日

エビフライ  
ウィンナー



779 kcal 蛋白質 23.9g 脂質 16.0g 塩分 2.6g

27日

白身魚の天ぷら  
タンドリーチキン



837 kcal 蛋白質 27.7g 脂質 27.7g 塩分 3.1g

28日

チーズハンバーグ  
海鮮串カツ



715 kcal 蛋白質 23.2g 脂質 19.9g 塩分 2.6g

29日

たっぷりコーンフライ  
サバの幽庵焼き



838 kcal 蛋白質 26.4g 脂質 26.4g 塩分 3.1g

30日

たこカツ  
鮭ハンバーグ



756 kcal 蛋白質 26.8g 脂質 17.7g 塩分 2.6g



この弁当箱でご提供させていただきます。



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。