

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。
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。



2021

おいしい料理は
愛情と工夫から

今月の
メニュー

11月



2日 豚すき煮・焼き豆腐・うずら玉子



18日 サケの塩焼き・エビフライ



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：2021年11月1日～2022年3月31日

月 Monday

1日

エビカツ
山芋焼き



768 kcal
たんぱく質 19.2g
脂質 20.1g
塩分 2.8g

火 Tuesday

2日

豚すき煮・焼き豆腐
うずら玉子



697 kcal
たんぱく質 25.3g
脂質 13.8g
塩分 2.6g

水 Wednesday

文化の日



木 Thursday

4日

ハンバーグ
ウィンナーフライ



722 kcal
たんぱく質 23.6g
脂質 17.2g
塩分 3.1g

金 Friday

5日

ハーフカレー
牛肉コロッケ



883 kcal
たんぱく質 16.0g
脂質 27.5g
塩分 3.3g

8日

ハッシュドビーフコロッケ
ポテトチキンロール



820 kcal
たんぱく質 27.2g
脂質 21.2g
塩分 3.1g

9日

鶏天ぷら
フィッシュソーセージ



813 kcal
たんぱく質 27.8g
脂質 23.9g
塩分 2.9g

10日

カレーの西京焼き
かに足フライ



794 kcal
たんぱく質 26.8g
脂質 23.5g
塩分 3.1g

11日

蓮根の天ぷら
豆腐ハンバーグ



731 kcal
たんぱく質 18.8g
脂質 17.3g
塩分 3.0g

12日

九条ネギオムレツ
かりかりササミ揚げ



767 kcal
たんぱく質 23.7g
脂質 17.2g
塩分 3.1g

15日

じゃがマガオムレツ
エビ鹿の子揚げ



777 kcal
たんぱく質 20.8g
脂質 22.1g
塩分 2.8g

16日

海鮮ハンバーグ
味噌カツ



805 kcal
たんぱく質 29.0g
脂質 21.4g
塩分 3.1g

17日

イカフライ
お好み焼き



784 kcal
たんぱく質 17.6g
脂質 19.1g
塩分 2.4g

18日

サケの塩焼き
エビフライ



776 kcal
たんぱく質 25.9g
脂質 18.9g
塩分 2.4g

19日

フライドチキン
薄紅まんじゅう



779 kcal
たんぱく質 17.0g
脂質 16.9g
塩分 2.9g

22日

イカリングフライ
照焼きチキン



828 kcal
たんぱく質 33.2g
脂質 25.4g
塩分 2.7g

24日

竹輪の天ぷら
サバの塩焼き



785 kcal
たんぱく質 27.1g
脂質 22.1g
塩分 2.6g

25日

グラタン風コロッケ
ハムステーキ



765 kcal
たんぱく質 21.6g
脂質 15.8g
塩分 3.1g

26日

フーヨーハイ
鶏のから揚げ



839 kcal
たんぱく質 23.5g
脂質 27.9g
塩分 3.2g

29日

チーズメンチカツ
イカバーグ



751 kcal
たんぱく質 23.3g
脂質 20.7g
塩分 3.1g

30日

海鮮串カツ
ミートボール



723 kcal
たんぱく質 20.2g
脂質 15.5g
塩分 2.8g

健康応援団

今月の登場日 11・29日など

対象食材： ひじき

鉄分・カルシウムで体作り!

牛乳の12倍のカルシウム、レバーの6倍の鉄分、ごぼうの7倍の食物繊維を含むひじきは学校給食でもよく登場するように、体作りに非常に効果があります。最近発がん性物質を含む話題もありましたが、少量であり通常体外に排出される為、毎日ガッツ食食べなければ問題は無いようです。これからの季節に向けて、強い体を作りましょう。

栄養食品の
代表格!



この弁当箱でご提供させていただきます。

