

10月のメニュー

おいしい料理は愛情と工夫から

夏の食中毒防止強化月間
5/1~10/31

■ 蛋白質 ■ 脂 質 ▲ 塩 分

月

Mon

火

Tue

水

Wed

木

Thu

金

Fri

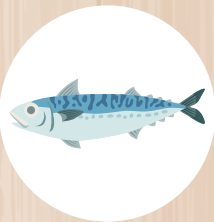
今月のピックアップ食材

健康応援団

対象食材：サバ

栄養たっぷり！

サバを食べて健康に！
サバは青魚の中で最もよく食べられている魚の一つで、秋ごろから冬にかけて旬を迎えます。たんぱく質はもちろんDHA・EPAの他、ビタミンB2・B6・B12など、栄養が豊富な魚です。特に、DHA・EPAの含有量は、食材全体の中でもトップクラスです。これらは血液をサラサラにする働きをするため動脈硬化予防に効果的です。
今月は船上で凍結された鮮度の良い真サバを使用したサバフライがおすすめです。ボリューム感あるメニューですので、是非ご賞味ください！



今月の登場日
2

今月の登場日
31



旨辛カレーメンチカツ

ネギ焼き

18.3g 18.9g 2.5g 763kcal



サバの塩焼き

竹輪の天ぷら餡からめ

20.6g 13.2g 2.5g 732kcal



ハーフカレー

オムレツ

16.2g 18.6g 3.4g 788kcal



鶏の唐揚げ

お好み焼き

20.1g 15.4g 2.9g 694kcal



豆腐ハンバーグ

茄子の天ぷら

19.8g 9.7g 3.0g 684kcal



コーンコロッケ

軟骨入り鶏つくね

14.4g 12.1g 2.1g 710kcal



照焼きハンバーグ

南瓜の天ぷら

24.0g 13.7g 2.6g 737kcal



デミグラスコロッケ

肉焼売

15.6g 15.6g 3.2g 707kcal



13

スポーツの日



カレーコロッケ

ジャンボミートボール

16.8g 14.9g 1.7g 699kcal



豚キムチ

生姜入りオムレツ

21.2g 17.4g 2.0g 757kcal



春巻き

山芋焼き

13.1g 20.5g 2.3g 722kcal



すき焼きコロッケ

ピリ辛フランク

21.4g 20.5g 2.8g 767kcal



20

ハムカツ

枝豆焼売

26.6g 19.0g 3.1g 790kcal



ササミの天ぷら

ミートボール

27.2g 11.8g 2.4g 701kcal



エビフライ

ウィンナー

21.2g 14.7g 2.9g 722kcal



鶏の照りかけ

ホッケの塩焼き

26.6g 16.3g 3.4g 728kcal



味噌カツ

キャベツ焼き

22.5g 16.9g 2.8g 777kcal



27

卵の花フライ

ハムステーキ

17.7g 15.8g 1.7g 731kcal



28

ふんわり豆腐ステーキ

竹輪の天ぷら

23.4g 12.7g 2.3g 733kcal



29

海鮮串カツ

ハンバーグ

21.3g 14.6g 2.5g 733kcal



30

鶏肉の味噌炒め

オムレツ

19.4g 15.7g 2.8g 707kcal



31

贅沢なサバフライ

23.0g 19.8g 2.6g 748kcal



日本ケータリング株式会社

TEL 0561-53-4741(代) FAX 0561-54-3279

URL www.nihon-catering.co.jp/

〒488-0838 愛知県尾張旭市庄中町二丁目13番地2

■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。

