

11月のメニュー

おいしい料理は愛情と工夫から

ノロウイルス食中毒防止強化月間
11/1～3/31

■ 蛋白質 ■ 脂 質 ▲ 塩 分

月

Mon

火

Tue

水

Wed

木

Thu

金

Fri

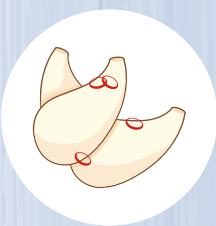
今月のピックアップ食材

健康応援団

対象食材： らっきょう

カレーのお供に!!

らっきょうは生薬としても用いられています。カレーの付け合わせの定番であるらっきょうは、薬効の高い特有の香りをもつ「硫化アリル」を豊富に含んでいます。この硫化アリルにはたくさんの薬効があり、免疫力のアップや殺菌作用、お通じや腸内環境の改善に至るまで様々な健康効果が期待できます。特に血液をサラサラにする効果が有名で、これにより動脈硬化や脳卒中、心筋梗塞などの生活習慣病や高血圧の予防が期待できます。



今月の登場日
7

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。

11月～4月は
炊込みごはんが登場します。
是非ご賞味ください。



この弁当箱でご提供させていただきます。

3

文化の日



4

黒毛和牛メンチカツ

■ 18.4g ■ 22.6g ▲ 3.0g 778kcal

5

ハムカツ

ニラ饅頭

■ 20.6g ■ 11.9g ▲ 2.7g 742kcal

6

ホッケの塩焼き

蓮根・カニ棒の天ぷら

■ 25.1g ■ 8.8g ▲ 2.5g 713kcal

7

ハーフカレー

野菜コロッケ

■ 15.8g ■ 19.5g ▲ 4.1g 813kcal

10

美味しい真アジフライ

■ 20.0g ■ 14.1g ▲ 2.0g 688kcal

11

エビカツ

和風オムレツ

■ 18.9g ■ 12.8g ▲ 2.6g 692kcal

12

炊込みごはん

豆腐ハンバーグ・竹輪の天ぷら

■ 22.0g ■ 13.9g ▲ 2.5g 735kcal

13

国産牛すじ入りコロッケ

甘酢棒肉団子

■ 19.3g ■ 18.3g ▲ 3.5g 790kcal

14

春巻き

チヂミ

■ 13.7g ■ 13.5g ▲ 2.8g 704kcal

17

エビフライ

ジャンボミートボール

■ 19.5g ■ 8.8g ▲ 3.5g 686kcal

18

鶏の唐揚げ

お好み焼き

■ 21.0g ■ 19.5g ▲ 2.8g 744kcal

19

麦ごはん

サバの塩焼き・たこ野菜天ぷら

■ 21.2g ■ 16.5g ▲ 1.7g 700kcal

20

豚すき煮

筍焼売

■ 23.2g ■ 15.2g ▲ 3.0g 768kcal

21

ウィンナーポテトカレーカツ

野菜とひじきの豆腐焼き

■ 19.5g ■ 13.5g ▲ 2.1g 756kcal

24

振替休日



25

鶏肉の中華炒め

高菜オムレツ

■ 21.3g ■ 17.3g ▲ 3.0g 723kcal

26

炊込みごはん

味噌カツ・海鮮焼売

■ 22.7g ■ 15.9g ▲ 3.2g 753kcal

27

ハンバーグ

カニ足風フライ

■ 21.7g ■ 15.8g ▲ 2.8g 744kcal

28

カレーコロッケ

もろこし焼き

■ 15.6g ■ 13.4g ▲ 2.6g 698kcal

