

おいしい料理は愛情と工夫から

1月のメニュー

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

14

28

対象食材： 筍

食物繊維たっぷり！

低カロリーでおなかすっきり？
筍は食物繊維の豊富な食材です。不溶性食物繊維は腸内環境を整える効果があり、便秘解消につながります。また血糖値の上昇防止、コレステロールの排出により、大腸がんや糖尿病、高血圧、動脈硬化を予防する効果があります。さらに、胃や腸の中で水分を吸収して膨らみ、満腹感を与える作用から過食を防ぎ、ダイエットにも効果的です。また、カリウムの働きでむくみの解消、高血圧の予防に効果的です。ダイエット中の方や便秘の方におすすめです。



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。



謹賀新年



明けましておめでとうございます。
本年も昨年同様ご愛顧いただきますよう、
よろしく願い申し上げます。
1月4日までお休みとなります。

5



エビフライ

■ 17.8g ■ 13.4g ▲ 1.9g **725kcal**

6



鶏の天ぷら

サバの塩焼き

■ 25.9g ■ 20.4g ▲ 2.3g **740kcal**

7



カニ足風フライ

照焼きハンバーグ

■ 20.1g ■ 13.1g ▲ 2.8g **738kcal**

8



鶏肉の味噌炒め

オムレツ

■ 22.9g ■ 15.6g ▲ 2.3g **709kcal**

9



ハーフカレー

コロッケ

■ 16.0g ■ 17.9g ▲ 3.3g **819kcal**

12

成人の日



13



白身魚フライ

ミートボール

■ 17.1g ■ 11.2g ▲ 2.8g **707kcal**

14



炊込みごはん

海鮮天ぷら・ほうれん草オムレツ

■ 22.4g ■ 16.8g ▲ 2.8g **717kcal**

15



牛肉コロッケ

タンドリーチキン

■ 19.3g ■ 19.7g ▲ 2.4g **771kcal**

16



竹輪の天ぷら

山芋焼き

■ 14.0g ■ 13.8g ▲ 2.6g **702kcal**

19



美味しい真アジフライ

■ 24.0g ■ 16.6g ▲ 1.7g **771kcal**

20



豆腐ステーキ

春巻き

■ 19.2g ■ 15.6g ▲ 3.3g **703kcal**

21



麦ごはん

カレーコロッケ・ピリ辛フランク

■ 17.7g ■ 18.6g ▲ 2.4g **744kcal**

22



鶏の唐揚げチリソース和え

■ 24.8g ■ 22.6g ▲ 3.1g **708kcal**

23



黒毛和牛メンチカツ

■ 16.8g ■ 19.3g ▲ 2.7g **742kcal**

26



卵の花フライ

ジャンボミートボール

■ 20.6g ■ 17.6g ▲ 2.3g **811kcal**

27



焼肉

南瓜の天ぷら

■ 19.3g ■ 18.4g ▲ 2.8g **684kcal**

28



炊込みごはん

竹輪の磯辺揚げ・ハムステーキ

■ 20.3g ■ 15.6g ▲ 3.0g **700kcal**

29



コーンコロッケ

焼売

■ 16.5g ■ 17.1g ▲ 1.7g **723kcal**

30



ホットデミグラスハンバーグ

■ 22.0g ■ 13.1g ▲ 2.1g **710kcal**



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時までにお願いします。 ■ 容器は電子レンジにはかけられません。

