

10月

2017.

ヘルシーメニュー

いちばん 検索

いちばん

ご注文は 前日まで お願いします。



TEL:075-681-7544
FAX:075-682-5401

2月 <p>マーボー豆腐 野菜炒め 598kcal</p>	3火 <p>カレーのゆかり天 豚肉と白菜のうま煮 601kcal</p>	4水 <p>中華弁当 ユーリンチー 610kcal</p> <p>人気!</p>	5木 <p>ソースカツ さつまいものりんご煮 575kcal</p>	6金 <p>天ぷら盛り合わせ 625kcal 筑前煮 栗ご飯</p>
9月 <p>体育の日</p>	10火 <p>エビフライ〜ポテトサラダ〜 コールスローサラダ 641kcal</p>	11水 <p>豚肉と野菜のカレー炒め オムレツ 628kcal</p>	12木 <p>焼さば 578kcal わかめとこんにゃくの梅肉和え</p>	13金 <p>中華弁当 かにたま 590kcal チャーハン</p>
16月 <p>オムレツ〜ミートソース〜 ジャーマンポテト 578kcal</p>	17火 <p>カルボナーラスパゲティ コロッケ 575kcal</p>	18水 <p>梅わかめうどん かにかまちらし寿司 さつまいもそばろあん 610kcal</p>	19木 <p>ハムカツ 582kcal キャベツとウインナーのソテー</p>	20金 <p>ミックスグリル〜トマトソース〜 エビカツ 498kcal</p>
23月 <p>ハンバーグ〜ポテト〜 塩マーボー春雨 597kcal</p>	24火 <p>アジフライ 高野豆腐の卵とじ 574kcal</p>	25水 <p>クリームコロッケ〜デシ〜 いんげんサラダ 601kcal</p>	26木 <p>海魚羊炒め モロヘイヤのごま和え 623kcal</p>	27金 <p>ポークビーンズ 温野菜サラダ 622kcal</p>
30月 <p>鶏の香草焼き ポテトのミートソースかけ 638kcal</p>	31火 <p>スパゲティサラダ フライ 663kcal カレーピラフ</p>	<p>お弁当箱の中に、 割り箸・ゴミ等を入れないようご協力お願いします。</p> <p>仕入れの都合により メニューを多少変更させて頂く場合があります。 午後2時までにお召し上がりください。</p> <p>お届けの弁当容器は 電子レンジに対応していません。</p> <p>注：写真はイメージなので内容は多少なり異なる場合がございます。</p>		

ピックアップメニュー

焼さば

10月12日(木)



さば

「頭がよくなる!」「血液がサラサラに!」と評判のさば。
DHA?EPA?その効果は...

記憶力を高めるDHA、脳の栄養素とも呼ばれ、脳を活性化させる働きがあるとされています。脳の膜のDHA量が多いほど頭が良くなると言われています。DHAが多いと神経伝達物質の量を増やし記憶や学習能力を向上させます。

EPA、その正体は健康に欠かせない必須脂肪酸で、体内の血流の巡りをスムーズにします。血液の流れが滞ると、酸素や栄養素などが上手く流れなくなり、体のいたる部分に不具合がでます。血圧の上昇を防ぎ、血管が詰まったり破裂したりを予防する、それがEPAの効果です。

モロヘイヤのごま和え

10月26日(木)

モロヘイヤ



モロヘイヤは「野菜の王様」と呼ばれ、栄養価の高い野菜として有名です。

- 加チン** ➡ 老化の原因である、活性酵素の働きを抑える。
- 加ソム** ➡ 骨粗しょう症、イライラの予防。
- ビタミンC** ➡ 貧血、めまいの予防。免疫力のアップ。

※お米は国産を使用しています。