

2017年12月ヘルシーメニュー

www.kvoto-ichiban.co.id

いちばん 検索

お申し込みは

いちばん



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

ご注文は 前日まで お願いします。

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。



1金
豚肉と牛蒡の柳川風
シーフードパンネ **573kcal**

pick up

**12月1日(金) 豚肉と牛蒡の柳川風
生蒡について。**



ごぼうは、何といても食物繊維が豊富に含まれる野菜です。便秘の解消に効果があり、「リグニン」と呼ばれる不溶性食物繊維によって、大腸がんの予防にも効果があるとされています。また、水溶性食物繊維の「イヌリン」と豊富なカリウムの効果によって、**顔や手足のむくみ改善**にも期待できます。

**12月12日(火) オムレツ〜ベジタブルソース〜
卵について。**



脳を活性化する・・・レシチンの効果により、**脳組織の老化防止**に。
生活習慣病予防に・・・コリンの血圧を下げる効果により、**高血圧や脂肪肝の予防**にも。
優れた抗酸化作用・・・メチオニンにより、**体の老廃物や毒素を排出**。
カラダ作りと美容に・・・良質なたんぱく質により、**体組織のもととなり、お肌の調子も良く**します。
風邪などの予防に・・・リゾチームという酵素により、**細菌をやっつける**効果に期待できます。

<p>4月 マーボーチキン バンサンスー 670kcal</p>	<p>5火 イタリアンスパゲッティ&コロッケ たらこ入り炒り豆腐 593kcal</p>	<p>6水 天ぷら盛り合わせ 584kcal 野菜の山椒炒め かやくごはん</p>	<p>7木 黒酢入り酢豚 オムレツ 502kcal</p>	<p>8金 バターチキンカレー スパゲティサラダ 654kcal</p>
<p>11月 チキン南蛮 筑前煮 620kcal</p>	<p>12火 オムレツ〜ベジタブルソース〜 ポトフ 657kcal</p> <p><i>pick up</i></p>	<p>13水 中華弁当 エビマヨ 520kcal チャーハン</p>	<p>14木 ミックスグリル 豆腐と白菜の卵とじ 633kcal</p>	<p>15金 ささみ天〜具沢山チリソース〜 アーモンド入りさつまいもサラダ 570kcal</p>
<p>18月 ハンバーグ〜クリームソース〜 ジャーマンポテト 657kcal</p>	<p>19火 カレー香草焼き ポパイ炒め 583kcal</p>	<p>20水 コロッケ 681kcal にらとメンマのソテー 焼き鳥丼</p>	<p>21木 ポークビーンズ 580kcal きのこことマカロニのソテー</p>	<p>22金 グリルチキン〜オニオンソース〜 ビーンズサラダ 635kcal</p>
<p>25月 ウインナーのカレー肉じゃが フロッキーツナマヨサラダ 540kcal</p>	<p>26火 豆腐ハンバーグ〜デミソース〜 さつまいものレモン煮 511kcal</p>	<p>27水 鶏の甘酢あんかけ マーボー春雨 611kcal</p>	<p>28木 エビカツ 春雨のパンパンジーサラダ 610kcal</p>	<p>29金 白身フライ〜タルタルソース〜 ジャーマンポテト 610kcal</p>

いつも **ヘルシー弁当** を食べていただき **ありがとうございます**。
これからも『健康・安心・創作』をテーマに、
体に良い食材を使い、皆様に **笑顔** と **健康** をお届けできますよう
スタッフ一同 頑張りたい と思っております。
… 2018年 も よろしく お願いします …

12/30 ~ 1/4
ヘルシーメニューはお休みです。

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時までにお召上がりください。

お届けの弁当容器は
電子レンジに対応していません。
※お米は国産を使用しています。

