

11月ヘルシーメニュー

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。

お申し込みは



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

ご注文は前日までお願いします。

いちばん 検索

お届けの弁当容器は 電子レンジに対応していません。

お弁当箱の中に、割り箸・ゴミ等を入れないようご協力をお願いします。

※お米は国産を使用しています。

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時までにお召し上がりください。



1 木



揚げだし豆腐〜きのこあん〜
ポパイ炒め 583kcal

2 金



マーボーナス
かぶらのかにあんからめ 502kcal

| | | | | |
|---|--|---|--|--|
| <p>5 月</p>  <p>グリルチキン トマトソース 高野豆腐の卵とじ 654kcal</p> | <p>6 火</p>  <p>白身フライ〜オリーブ〜 こんにやく金平 646kcal</p> | <p>7 水 pick up</p>  <p>ソースカツ カリフラワーと海藻のサラダ 581kcal</p> | <p>8 木</p>  <p>洋風弁当 ビーフシチュー 682kcal</p> | <p>9 金</p>  <p>豚玉丼 オクラのわさび和え 540kcal</p> |
| <p>12 月</p>  <p>揚げ鶏とナッツの炒め物 白菜のさっと煮 603kcal</p> | <p>13 火</p>  <p>ブルコギ ピリ辛きゅうり 585kcal</p> | <p>14 水</p>  <p>天ぷら盛り合わせ 699kcal 田舎煮 あじらし寿司</p> | <p>15 木</p>  <p>グリルチキン パンネアラビアータ 649kcal</p> | <p>16 金</p>  <p>焼そば 小松菜の七味和え 512kcal</p> |
| <p>19 月</p>  <p>三色丼 マカロニツナマヨサラダ 536kcal</p> | <p>20 火</p>  <p>ハンバーグ〜てりやきあん〜 焼きそば 679kcal</p> | <p>21 水</p>  <p>鶏竜田 おろしソース 里芋菜炒め 676kcal</p> | <p>22 木</p>  <p>チンジャオロース&春巻き ブロッコリーごま和え 512kcal</p> | <p>23 金</p>  <p>勤労感謝の日</p> |
| <p>26 月 pick up</p>  <p>カレーの和風あんかけ ひじきとこんにやく煮 505kcal</p> | <p>27 火</p>  <p>肉じゃがコロック チンゲン菜とイカの塩だれ炒め 668kcal</p> | <p>28 水</p>  <p>和風弁当 525kcal 大根のゆずあんかけ ものごはん</p> | <p>29 木</p>  <p>イカフライ〜カレーソース〜 ジャーマンポテト 570kcal</p> | <p>30 金</p>  <p>豆腐ハンバーグ 520kcal ピーマンともやし和え物</p> |

11月7日(水) カリフラワーと海藻のサラダ pick up

カリフラワーはブロッコリーが変異して生まれた野菜です。



旬は11月〜3月。
まさに、今は旬真っ盛りです。

加熱しても失われにくい、**ビタミンC**が豊富です。
ビタミンCは、疲労回復、かぜの予防、がん予防、老化防止など、たくさんの働きを持っています。

他にも、発がん抑制作用が期待される**イソチオシアネート**、老化防止などに役立つ**フラボノイド**も含まれているので、積極的に食べたい野菜ですね。

11月26日(月) カレーの和風あんかけ pick up

カレーは低脂肪高たんぱくな魚です。
同じ100gあたりの栄養素を豚肉と比べると、

| | | |
|---|------------|----------------------------|
|  | 豚肉 | エネルギー：190kcal タンパク質：20g |
|  | カレー | エネルギー：95kcal タンパク質：20g |

タンパク質の量は変わらないのに、摂取する**エネルギー**量は、**2倍近く**差があります。
同じ量を食べても、カレーは**低カロリー**で、**消化も良い**ですよ。