



10月11日～10月23日

Tel:0743-64-3001

10月	北海道かぼちゃコロッケ
11日	オムレツ(ケチャップ) 蓮根ピリ辛炒り煮 小松菜浸し 高野サンド煮
月曜	エネルギー 291 Kcal タンパク質 11.8 g 脂質 9.9 g

10月	黄身がとろーりハンバーグ(テミ)
18日	金平ごぼう 青梗菜ツナあえ ササミフライ(塩レモン)
月曜	エネルギー 320 Kcal タンパク質 16.3 g 脂質 13.8 g

10月	岩下の新生姜入りメンチカツ
12日	たこ焼き 麻婆豆腐 山菜スパ 菜の花ごまあえ
火曜	エネルギー 451 Kcal タンパク質 14.3 g 脂質 24.1 g

10月	北海道牛肉コロッケ
19日	カニシューマイ(紅ズワイ) 千切り大根煮つけ 小松菜わさびあえ こんにゃく煮
火曜	エネルギー 338 Kcal タンパク質 8.1 g 脂質 18.4 g

10月	もちさくポテト
13日	肉シューマイ 切干大根煮つけ オクラジャコあえ 肉団子(トマトソース)
水曜	エネルギー 451 Kcal タンパク質 14.3 g 脂質 24.1 g

10月	サバ大葉梅肉フライ
20日	ウインバーグ 高野あられ煮 菜の花と人参のあえもの ピリ辛ごぼう天
水曜	エネルギー 564 Kcal タンパク質 26.0 g 脂質 366.0 g

10月	ミルフィーユハムカツ
14日	卵ロール 根菜ごった煮 カリフラワーピーナッツあえ 小芋煮つけ
木曜	エネルギー 408 Kcal タンパク質 11.8 g 脂質 22.5 g

10月	厚切りとんかつ
21日	法蓮草平焼き玉子 がめ煮風 ブロccoliリー土佐あえ 小芋煮
木曜	エネルギー 343 Kcal タンパク質 14.0 g 脂質 13.7 g

10月	鯖塩焼き
15日	野菜かきあげ 大豆の旨煮 なます 高野含め煮
金曜	エネルギー 599 Kcal タンパク質 24.2 g 脂質 33.8 g

10月	たっぷりサーモンカツ
22日	鶏肉と大根ピリ辛煮 カリフラワーサラダ がんも煮つけ
金曜	エネルギー 509 Kcal タンパク質 17.0 g 脂質 25.2 g

10月	サクッと旨じゃがコロッケ
16日	フラワーオムレツ 大根の炒め煮 春雨中華 ミニ海苔
土曜	エネルギー 418 Kcal タンパク 13.7 g 脂質 21.7 g

10月	鶏からの酢豚風
23日	一口餃子 高野卵とじ オクラ辛子あえ 花さつま煮つけ
土曜	エネルギー 420 Kcal タンパク質 21.8 g 脂質 20.5 g

こんなにある！納豆の効能 病気予防に！血液サラサラ 納豆のネバネバに含まれる酵素ナットウキナーゼが、血管にできた血栓を溶かし、血液をサラサラにしてくれます。がん予防に効果的、体内で女性ホルモンと似た働きをする大豆イソフラボン。最近の研究結果で、乳がんを予防する働きが期待できることが分かりました。！骨粗しょう症を予防、摂取したカルシウムを骨に結びつける役割を果たす。ビタミンK2。食べ物の中でも、納豆に含まれるものがより効果的だとわかってきました。！便秘予防納豆菌と大豆に含まれる食物繊維の作用で、お腹すっきり。腸内のビフィズス菌を増やすオリゴ糖も含まれています。美肌に抗酸化作用がある納豆。血行をよくし、細胞の新陳代謝を促すビタミンEをはじめ、多くのビタミン類を含む。



お届けしたお弁当は14:00迄にお召し上がりください

※ 材料入荷の都合によりメニューが変更になる事があります。ご了承下さい。