



× ニ ュ ー



9月26日～10月8日

Tel:0743-64-3001

9月 26日 月曜	舞茸と豆腐のふんわり天わふうあんかけ 鯖の磯辺あげ 五目大豆煮 青梗菜のおかかあえ ちくわ煮 エネルギー 396 Kcal タンパク質 16.5 g 脂質 22.4 g	10月 3日 月曜	自身フライ チキンピカタ 千切り大根煮つけ マカロニサラダ ミニ海苔 エネルギー 373 Kcal タンパク質 17.3 g 脂質 18.4 g
9月 27日 火曜	お好み焼き風オムレツ イカ天ぷら 細切り昆布炒め煮 ちくわとモヤシの酢の物 ガンモ煮つけ エネルギー 306 Kcal タンパク質 11.4 g 脂質 14.3 g	10月 4日 火曜	肉じゃが もちさくポテト オムレツ 法蓮草アーモンドあえ 大根煮つけ エネルギー 402 Kcal タンパク質 11.3 g 脂質 20.4 g
9月 28日 水曜	玉子ベーコンマヨフライ チヂミ 金平ごぼう サンド豆ピーナッツあえ 花さつま煮 エネルギー 314 Kcal タンパク質 8.8 g 脂質 16.2 g	10月 5日 水曜	とんかつカレーソースかけ (煮卵) 蓮根の炒り煮 モヤシの酢の物 高野含め煮 エネルギー 605 Kcal タンパク質 24.5 g 脂質 43.2 g
9月 29日 木曜	カニコロケ ツナマヨオムレツ 大根の田舎煮 小松菜シラスあえ 肉団子甘煮 エネルギー 338 Kcal タンパク質 14.4 g 脂質 13.2 g	10月 6日 木曜	マスの塩焼き 春巻き ひじきの炒り煮 春雨酢 平天 エネルギー 387 Kcal タンパク質 24.1 g 脂質 18.0 g
9月 30日 金曜	ネミソースハンバーグ (人参グラッセ) じゃが芋とツナの煮物 春雨酢 かに風味フライ エネルギー 414 Kcal タンパク質 20.2 g 脂質 16.1 g	10月 7日 金曜	鶏天の甘酢あんかけ ブロッコリー辛子あえ 五目大豆煮 ペンネサラダ ガンモ煮つけ エネルギー 429 Kcal タンパク質 18.5 g 脂質 21.4 g
10月 1日 土曜	鯖塩焼き 野菜かきあげ 肉シューマイ 五宝菜 なます エネルギー 366 Kcal タンパク質 15.2 g 脂質 19.9 g	10月 8日 土曜	カニコロケ オムレツ 高野のあられ煮 青梗菜ピーナッツあえ こんにやく煮 エネルギー 310 Kcal タンパク質 12.2 g 脂質 15.1 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わかりました。！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。食べもの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、多くのビタミンを含んでいます。

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。

