



メニュー



9月25日～10月7日

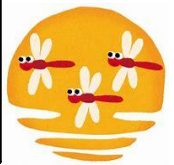
Tel:0743-64-3001

9月 25日 月曜	海老カツ 花形和風オムレツ 鶏肉じゃが カニ入りわかめ酢 マカロニナポリタン エネルギー 343 Kcal タンパク質 14.5 脂質 19.3 g	10月 2日 月曜	ソース焼きそばフライ 高野のあられ煮 大根サラダ 白花豆 エネルギー 383 Kcal タンパク質 12.4 脂質 18.6 g
9月 26日 火曜	ししゃもフライの甘酢あんかけ こんにゃくの味噌煮 サイコロ豆腐の中華風炒め 春雨サラダ エネルギー 365 Kcal タンパク質 13.1 脂質 15.3 g	10月 3日 火曜	アジの塩焼き エビ入り三角春巻き 大豆の旨煮 菜の花のナムル のり佃煮 エネルギー 253 Kcal タンパク質 16.4 脂質 13.6 g
9月 27日 水曜	フライドチキン スパゲッティハムサラダ ごぼうとミンチのピリ辛炒め 青梗菜のおかか和え ちくわの煮物 エネルギー 397 Kcal タンパク質 18.4 脂質 7.7 g	10月 4日 水曜	野菜コロッケ チーズクリームオムレツ 蓮根とひじきの炒り煮 蟹キャベツサラダ ブロッコリー和風あえ エネルギー 265 Kcal タンパク質 7.9 脂質 14.2 g
9月 28日 木曜	アジ梅しそフライ 彩り野菜平焼き玉子豚と蓮根の炒め煮 なます 高野豆腐の含め煮 エネルギー 546 Kcal タンパク質 29.3 脂質 23.3 g	10月 5日 木曜	鮭のスパゲッティサラダ 目玉焼きフライ 大根炒り煮 春雨の酢の物 豆乳がんと煮つけ エネルギー 308 Kcal タンパク質 10.3 脂質 13.6 g
9月 29日 金曜	とんかつ玉子あんかけ 鶏とパンネのケチャップ炒め コーンナムル のり佃煮 エネルギー 475 Kcal タンパク質 22.9 脂質 35.6 g	10月 6日 金曜	白身フライ (タルタルソース) 焼きうどん 青梗菜のピーナッツあえ こんにゃくピリ辛煮 エネルギー 358 Kcal タンパク質 12.6 脂質 14.6 g
9月 30日 土曜	フルコギ春雨 イカ天ぷら 大根と揚げの金平風 カリフラワーのゆかり和え 花がんと煮物 エネルギー 392 Kcal タンパク質 11.7 脂質 22.3 g	10月 7日 土曜	さくさく牛肉コロッケ 蓮根炒り煮 マカロニサラダ ちくわ煮つけ エネルギー 390 Kcal タンパク質 8.4 脂質 21.1 g

＜なぜ食欲の秋と呼ばれるのか？＞

”食欲の秋”と呼ばれている理由、ご存知ですか？ 秋に旬を迎える食べ物が多いというのも理由の一つですが、実は私たちの体の仕組みが関わっています。その正体は食欲の調節や精神を安定させる作用を持つ神経伝達物質である「セロトニン」です。一般的に”幸せホルモン”として知られていますね。セロトニンは日光を浴びた時間によって分泌される量が変化することが分かってきました。また、日光を浴びること他に「食事を摂ること」でも分泌されます。9月・10月と日中の日射時間が減少することによって精神を安定させるためのセロトニンが不足し、それを補うために人の食欲が増加すると考えられています。

日東エネルギーグループ ハビマが参照



お届けしたお弁当は14：00迄にお召上がりください

※ 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。