



メニュー



Tel: 0743-64-3001

11月6日~11月18日

11月 6日 月曜	すき焼き風煮 イカフライ ペンネサラダ 青梗菜辛子あえ ちくわ煮 エネルギー 449 Kcal タンパク質 16.7 脂質 24.1 g	11月 13日 月曜	デミソースハンバーグ スパゲティサラダ 青梗菜の煮浸し 皮つきポテト エネルギー 345 Kcal タンパク質 14.9 脂質 19.1 g
11月 7日 火曜	子持ち樺太ししゃもフライ 大豆煮 春雨和風サラダ オクラ土佐あえ タレ付き肉団子 エネルギー 386 Kcal タンパク質 17.3 脂質 20.5 g	11月 14日 火曜	牛すき焼きコロッケ 大豆の洋風煮 蒸し焼売 モヤシナムル エネルギー 365 Kcal タンパク質 13.2 脂質 19.8 g
11月 8日 水曜	オマール海老香るクリームコロッケ ネギ生姜オムレツ 大根炒り煮 コーンサラダ 白子入りつみれ エネルギー 354 Kcal タンパク質 10.8 脂質 20.0 g	11月 15日 水曜	ローズとんかつ ブロッコリーごまあえ 高野あられ煮 キャベツサラダ こんにゃく煮 エネルギー 340 Kcal タンパク質 16.1 脂質 14.8 g
11月 9日 木曜	チキンナゲット (ケチャップ) 春巻き(野菜) 金平ごぼう カニカマ酢 ミニゼリー エネルギー 247 Kcal タンパク質 6.3 脂質 12.1 g	11月 16日 木曜	鶏モモ竜田あげ甘酢あんかけ 切干大根煮もの カリフラワーピーナッツあえ キャベツサラダ 花さつま煮 エネルギー 373 Kcal タンパク質 12.4 脂質 20.5 g
11月 10日 金曜	横須賀海軍カレーコロッケ 鶏肉と根菜の旨煮 キャベツサラダ 花さつま煮 エネルギー 382 Kcal タンパク質 12.5 脂質 18.5 g	11月 17日 金曜	白身魚のタルタルカツ サーモンマカロニサラダ 鶏とごぼうの炒め煮 なます 揚げたこ焼き エネルギー 381 Kcal タンパク質 13.5 脂質 22.6 g
11月 11日 土曜	肉団子と白菜の中華煮 鱈カツ ひじきの煮物 大根のサウザンサラダ かぼちやの甘煮 エネルギー 402 Kcal タンパク質 15.1 脂質 23.8 g	11月 18日 土曜	焼きうどん 野菜コロッケ わかめの煮浸し 白菜とカマボコのあえもの フルーツ エネルギー 263 Kcal タンパク質 7.5 脂質 9.8 g

健康を維持することのこだわり 生活習慣病を予防するDHAの働き (脳の働きを高め、認知症を予防)
DHAは脳の働きを活性化して、記憶力や判断力を高めてくれるそう。さらに、脳の老化を防いで、認知症を予防する効果も期待できます。(コレステロールや中性脂肪が減少) 悪玉コレステロールや中性脂肪を減らす、血圧を下げるなどの働きもあるため、動脈硬化や高脂血症、高血圧などを予防します。(血液サラサラで血栓予防にも) 血液をサラサラにして血行を促進し、血栓などができるのを防いでくれたため、脳血管障害や心筋梗塞などにもなりにくい体質になれます。青背魚に含まれる不飽和脂肪酸が脳の働きを活性化して認知症を予防。血液をサラサラにする効果も 気になる脳の老化や生活習慣病を予防するために、青背魚を積極的に献立へ取り入れましょう。



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。