



# 10月21日~11月2日

10月 21日 月曜	<b>ハンバーグトマトソースかけ</b> ブロッコリーサラダ 高野の山菜煮 コーンコロッケ 花形さつまあげ エネルギー 355 Kcal タンパク質 18.9g 脂質 19.3g	10月 28日 月曜	<b>いかフライ</b> コーンマカロニサラダ ひじきの炒め煮 カリフラワーごまあえ タレ付き肉団子 エネルギー 294 Kcal タンパク質 11.2g 脂質 12.1g
10月 22日 火曜	<b>南瓜コロッケ</b> 大根金平 小松菜のわさび和え 肉シューマイ エネルギー 304 Kcal タンパク質 8.4g 脂質 15.1g	10月 29日 火曜	<b>白身魚の中華風野菜あんかけ</b> チャプチェ風 菜の花の辛子あえ 野菜春巻き エネルギー 258 Kcal タンパク質 16.0g 脂質 9.0g
10月 23日 水曜	<b>ソフトメンチカツ</b> マカロニナポリタン 刻み昆布の蒲鉾炒め カリフラワーゆかりあえ 花高野巻き煮 エネルギー 372 Kcal タンパク質 17.2g 脂質 19.2g	10月 30日 水曜	<b>チーズオムレットトマトソースかけ</b> ロースハムマヨカツ 大豆の旨煮 キュウリとモヤシの酢の物 野菜天 エネルギー 281 Kcal タンパク質 13.1g 脂質 15.0g
10月 24日 木曜	<b>鶏からあげの中華野菜あんかけ</b> 大豆の旨煮 春雨サラダ 三角こんにやく煮 エネルギー 406 Kcal タンパク質 18.1g 脂質 22.0g	10月 31日 木曜	<b>焼きそば</b> あげお好み焼き 大根の田舎煮 三色あえ ハロウィンちびっこクッキー エネルギー 276 Kcal タンパク質 10.2g 脂質 13.2g
10月 25日 金曜	<b>サーモンタルタルカツ</b> スパのハムサラダ 根菜ピリ辛煮 オクラの海苔あえ 鶏団子の甘煮 エネルギー 302 Kcal タンパク質 10.8g 脂質 15.8g	11月 1日 金曜	<b>照焼きハンバーグ</b> スパソテー 根菜ピリ辛煮 ブロッコリーとカリフラワーのサラダ こんにやく煮 エネルギー 291 Kcal タンパク質 12.9g 脂質 10.9g
10月 26日 土曜	<b>焼きうどん</b> 山芋焼き 千切り大根煮つけ 三色ナムル 煮豆 エネルギー 337 Kcal タンパク質 11.1g 脂質 13.6g	11月 2日 土曜	<b>ヒレカツ (トンカツソース)</b> 高野のあられ煮 なます ミニ海苔 エネルギー 217 Kcal タンパク質 14.0g 脂質 7.9g

<野菜豆知識> かぼちゃは、糖質・食物繊維・ビタミンA・C・E・βカロテン・カリウムが豊富。油との相性が良い緑黄色野菜です。日本では、西洋かぼちゃ・日本かぼちゃを多く栽培。ヘタが乾き周りがくぼんでいると完熟して食べごろです。カット売りのかぼちゃは、果肉の色が鮮やかなものを選び、購入したら、傷みやすいワタと種を取り除き、ラップに包んで冷蔵庫や冷凍庫で保存。丸ごとのものは、冷暗所で1~2カ月保存可能です。ヘタ以外、皮・ワタ・種、全部食べられます。種はローストしておつまみに。長ねぎは冬が旬。ねぎ独特の香り成分アリシンに疲労回復や冷え性の改善、血液をサラサラにするなどの効果がある。肉や魚の臭み消しとしても電離な食材。



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。