

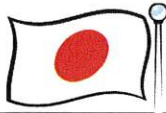


## メニュー



10月27日～11月8日

Tel:0743-64-3001

|                  |                                                                                                            |                 |                                                                                                                               |
|------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 10月<br>27日<br>月曜 | <b>ささみフライ（柚子風味）</b><br>山菜スパ ごぼうとツナの金平風 小松菜お浸し<br>枝豆天<br>エネルギー 283 Kcal タンパク質 13.0 g 脂質 11.3 g              | 11月<br>3日<br>月曜 | <b>文化の日</b><br><br>エネルギー Kcal タンパク質 g 脂質 g |
| 10月<br>28日<br>火曜 | <b>ごまおさつコロッケ</b><br>高野の卵とじ わかめ酢（蒸し鶏） チキンナゲット<br>エネルギー 259 Kcal タンパク質 10.8 g 脂質 10.8 g                      | 11月<br>4日<br>火曜 | <b>お魚ハンバーグ（鯖）</b><br>ごぼう天の煮つけ 蓮根炒り煮 棒棒鶏<br>野菜コロッケ<br>エネルギー 365 Kcal タンパク質 16.3 g 脂質 18.5 g                                    |
| 10月<br>29日<br>水曜 | <b>焼きうどん</b><br>揚げチヂミ 若竹煮 なます<br>あげ餃子<br>エネルギー 290 Kcal タンパク質 9.2 g 脂質 12.1 g                              | 11月<br>5日<br>水曜 | <b>肉味噌フライ</b><br>マカロニサラダ 大豆煮 モヤシナムル<br>紅生姜蓮根天<br>エネルギー 339 Kcal タンパク質 13.0 g 脂質 18.3 g                                        |
| 10月<br>30日<br>木曜 | <b>オムレツデミソース</b><br>トマトソースフライ 大豆と蓮根の旨煮 菜の花辛子あえ<br>ウインナーケチャップ<br>エネルギー 273 Kcal タンパク質 13.9 g 脂質 13.6 g      | 11月<br>6日<br>木曜 | <b>コーンコロッケ</b><br>蓮根とひじきの炒り煮 ブロッコリーマヨあえ あげ焼売（チリソース）<br>エネルギー 311 Kcal タンパク質 9.1 g 脂質 18.3 g                                   |
| 10月<br>31日<br>金曜 | <b>ビーフカレーフライ</b><br>鶏とパンネのケチャップ炒め 金平ごぼう ブロッコリーとコーンのサラダ<br>たっぷり蓮根天<br>エネルギー 456 Kcal タンパク質 11.0 g 脂質 29.2 g | 11月<br>7日<br>金曜 | <b>フライドチキン（タルタルソース）</b><br>スパソテー ごぼうの炒り煮 菜の花海苔あえ<br>ウインナーケチャップ煮<br>エネルギー 390 Kcal タンパク質 14.7 g 脂質 20.7 g                      |
| 11月<br>1日<br>土曜  | <b>ハムマヨサラダフライ</b><br>あげたこ焼き 八宝菜 カリフラワー甘酢あえ<br>のり佃煮<br>エネルギー 320 Kcal タンパク質 11.2 g 脂質 15.7 g                | 11月<br>8日<br>土曜 | <b>オムレツトマトソースかけ</b><br>チーズメンチカツ 法蓮草ごまあえ しめじと蓮根の炒めもの<br>白花豆<br>エネルギー 317 Kcal タンパク質 10.8 g 脂質 12.3 g                           |

旬の秋野菜 暑さも一段落してくると、いよいよ実りの季節です。旬の時期には野菜本来の持ち味が際立って、味もぐっと濃くなります。里芋 芋類の中で一番エネルギーが低く、でんぷんの他、ビタミンB群、カリウム、食物繊維が多く含まれます。里芋のぬめりは、ガラクトンという炭水化物とたんぱく質が結合したものです。ガラクトンは血圧を下げ、血中コレステロールを取り除く効果があるとされています。さつま芋 でんぷんの他、ビタミンB1、B2、C、カリウム、食物繊維が多く含まれます。さつま芋のビタミンCは熱に強いのが特徴です。加熱すると甘くなるのは酵素が働いてでんぷんをブドウ糖に変える為で、石焼き芋のようにゆっくり加熱すると甘みが増します。



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。