

- ◆ご注文は、9時30分までにお願い致します。
 (9時30分以降の変更・キャンセルはお断りします)
 ◆仕入れの都合により、献立の一部を変更する場合がございますので、ご了承下さい
 ◆添加物を使用していないため、直射日光を避け涼しい所に置き14時までにお召し上がり下さい
 ◆土曜・日曜・祝日はパック弁当になります。
 ◆並食に 1品 足してある物が上食となります

味だより

4 April

福島県会津産の米で
お届けしております

16穀米は国産を使用しています

鍋焼きうどんご注文の方

おにぎりが付く【セット】と

おにぎり無しの【単品】がございます

ご注文の際にどちらかお選びください

花ぶさ 桐生店

☎(0277)52-6699代

www.hanaben.net

R6	並食弁当	上食	ヘルシー弁当		鍋焼き	どんぶり	R6	並食弁当	上食	ヘルシー弁当
4月 8 (月)	白身魚のパセリフリッター しらたきのピリ辛炒め ほうれん草と卵のナムル 796kcal	肉団子の野菜あんかけ 963kcal	まぐろのオイスターあんかけ かぼちゃと小豆の煮物 ぜんまいナムル しらたきのピリ辛炒め 573kcal	月	たぬきうどん おにぎり (こぶ)	ソースカツ丼 カロリー 738Kcal 食塩 3.8グラム	4月 15 (月)	豚肉のにんにくみそ焼き 里芋の煮ころがし シェルマカロニサラダ 791kcal	焼うどん 966kcal	豆腐ハンバーグ和風きのこソース マロニーサラダ 乱切りれんこんと人参の炒り煮 ふきの煮しめ スナップエンドウの胡麻和え 654kcal
9 (火)	オムレツ もやしと豚肉のカレー炒め カリフラワーの明太サラダ 882kcal	かぶのそぼろ煮 1010kcal	鶏肉と野菜の煮物 切昆布と高野豆腐の煮物 あさりと人参のガーリック炒め おくらとカニカマの酢の物 601kcal	火	カレーうどん おにぎり (梅)	鳥の甘辛丼 カロリー 1096Kcal 食塩 3.1グラム	16 (火)	ポークカレー ハムカツ 菜の花の胡麻和え 827kcal	カリフラワーと鶏肉のトマト煮 894kcal	白身魚と野菜の甘味噌かけ かぶと豚肉の煮物 菜の花の胡麻和え わかめと葱の根生姜和え 552kcal
10 (水)	若鶏のインド風焼き 麻婆豆腐 わかめとツナのわさび醤油和え 819kcal	カニカマの卵とじ 893kcal	豚肉の塩こうじ焼き キャベツとMIXベジソテー 麻婆豆腐 もやしとザーサイ炒め 中華なます 628kcal	水	味噌ラーメン おにぎり (鮭)	カツカレー カロリー 799Kcal 食塩 3.0グラム	17 (水)	メンチカツ かぼちゃのクリームソース いんげんとコーンのサラダ 931kcal	ウインナーとマッシュポテト のケチャップ焼き 1030kcal	イカフライ いんげんとツナの辛子和え 中華風炒り豆腐 さつま芋のオレンジ煮 モロヘイヤの梅和え 638kcal
11 (木)	とんかつ じゃが芋の煮物 春菊のポン酢和え 908kcal	茄子のミートソース 968kcal	鯖の葱生姜焼き きのこマリネ ほうれん草とベーコンソテー じゃが芋の煮物 玉こんにゃくの煮しめ 青梗菜とホタテのわさび和え 596kcal	木	天ぷらそば おにぎり (こぶ)	鳥重 カロリー 869Kcal 食塩 3.3グラム	18 (木)	鮭の照り焼き 大根とイカの煮物 ブロッコリーの生姜醤油和え 769kcal	茄子と豚肉の味噌炒め 888kcal	十六穀米 ささみのホイル焼き 厚焼き玉子 大根とイカの煮物 がんもの含め煮 カリフラワーのカレーピクルス 538kcal
12 (金)	ハンバーグホワイトソース きんぴらごぼう スナップエンドウのおかか和え 932kcal	揚げ出し豆腐 1086kcal	鶏肉のタンドリー焼き カリフラワーとイカ炒め 竹の子の土佐煮 ひじきとピーマンの酢の物 茄子の根生姜和え 616kcal	金	五目うどん おにぎり (梅)	玉子カツ丼 カロリー 990Kcal 食塩 2.4グラム	19 (金)	鶏肉のバジル焼き ほうれん草ときのこの和え物 春雨と竹の子の煮物 778kcal	さつま芋サラダ 887kcal	ハンバーグデミソース きゅうりとツナのポン酢和え 鶏肉とごぼうの含め煮 むすび白滝 ほうれん草ときのこの和え物 607kcal
13 (土)	焼き肉丼 859kcal (前日注文) (パック弁当)	サラダパック 923kcal					20 (土)	ソースカツ 851kcal (前日注文) (パック弁当)	サラダパック 915kcal	

唐揚げ弁当

月～金
常時販売商品



当日のご注文受付時間は

8:30～9:30

となっております。

9:30以降のご変更はお断りする場合がございます

注)FAX注文は余裕を持った送信のご協力をお願いします

(TEL) 0277-52-6699 (FAX) 0277-52-6680



HP
2週間ごとの献立掲載
Instagram
Facebookに飛べます



Instagram
毎日8:45ごろに
当日のお弁当を
日替わりで投稿



Facebook
市役所・群馬病院提供の
日替わり定食を投稿

当日、9:30までどのメニューもお選びいただけます。
ぜひ、メニュー選びにお役立てください!!

4/22(月)より
冷たい麺類
となります

温かい麺類は
4/19(金)で終了
となります

栄養士コラム NO.4

今回は【腸活】の具体的な方法について紹介します。ポイントは3つです。

その① 食事

なにはさておき、食事が大切です。私たちの身体は、食べたものでできています。

食物繊維を多く含む野菜・果物を多く摂り、乳製品や赤身の肉、身体を冷やす、精製された砂糖・塩は控えるようにしましょう。

その② 運動

腸の活動を活性化させるには運動は必須です。

イギリスの研究によると、週に1回・10分でも軽い運動をするだけで、健康に良い影響をもたらす可能性があることが発表されました。

短時間のウォーキングやストレッチなど、無理なくできる運動から始めてみましょう。

その③ 生活習慣の改善

●喫煙 ●飲酒(ポリフェノールを多く含む赤ワインの適度な摂取は除外)

●睡眠不足・睡眠の質 ●ストレス ●医薬品の過剰摂取

こうした生活習慣が、脳や心臓・肺といった他の器官と同じように、腸にも悪い影響をもたらします。

『腸活』の基本は、上記の3つのポイント①食事②運動③生活を整えることです。

日頃の生活習慣を少し改善することで、腸内環境に良い変化を起こし、私たちの健康維持につながる可能性があります。

春はスタートの時期です。1年後、2年後のご自身の健康の為に【腸活】始めてみませんか?『継続は力なり』です。

