

味だより

お米は全て国産米を使用しています。

花ぶさ

R8	並食弁当	上食	ヘルシー弁当
9月 21 (月)	敬老の日(パック弁当) 三色そばろ 813kcal	※御注文は9/18(金)の10:00までをお願いします ※当日のご注文・ご変更はご遠慮下さい *半ライス・おかずのみのご注文はご遠慮ください	
22 (火)	国民の休日(パック弁当) のり弁 731kcal	※御注文は9/18(金)の10:00までをお願いします ※当日のご注文・ご変更はご遠慮下さい *半ライス・おかずのみのご注文はご遠慮ください	
23 (水)	秋分の日(パック弁当) 釜めし 754kcal	※御注文は9/18(金)の10:00までをお願いします ※当日のご注文・ご変更はご遠慮下さい *半ライス・おかずのみのご注文はご遠慮ください	
24 (木)	手作りチキンカツ つくねの照り焼き かぼちゃの煮物 刺身こんにゃくの中華サラダ 787kcal	焼うどん 926kcal	鶏肉の照り焼き かに豆腐 竹の子と油揚げの炒り煮 いんげんとちくわの胡麻和え 刺身こんにゃくの中華サラダ 587kcal
25 (金)	カレー 手作りハムカツ わかめとねぎの根生姜和え 718kcal	大学芋風 850kcal	ハンバーグトマトソース 大根とさつま揚げの煮物 厚焼き玉子 こんにゃくの味噌田楽 きゅうりとささみの梅ドレサラダ 575kcal
26 (土)	ソースかつ丼 (パック弁当) 755kcal	サラダパック 820kcal	※土曜日契約しているお客様のみ完全予約制 ※注文は金曜日14:00までをお願いします ※当日のご注文・ご変更はご遠慮下さい

	冷たい麺類
月	天ぷらうどん おにぎり(鮭)
火	つけめん (味噌) おにぎり(梅しそ)
水	たぬきうどん おにぎり(鮭)
木	天ぷらそば おにぎり(梅しそ)
金	冷し中華 おにぎり(鮭)

唐揚げ弁当

月～金 販売商品
※祝日除く

	どんぶり
	ソースカツ丼 カロリー 776Kcal 食塩 4.2グラム
	旨辛豚丼 カロリー 709Kcal 食塩 4.6グラム
	カツカレー カロリー 867Kcal 食塩 2.2グラム
	鳥重 カロリー 820Kcal 食塩 4.3グラム
	玉子カツ丼 カロリー 796Kcal 食塩 2.9グラム

ハンバーグ 唐揚げ弁当

月～金 販売商品
※祝日除く

R8	並食弁当	上食	ヘルシー弁当
9月 28 (月)	メンチカツ 切干大根の炒り煮 小松菜とお麴のわさび和え 770kcal	ベイクドエッグ 827kcal	豚肉のみそだれ 小松菜とお麴のわさび和え じゃが芋の煮物 麻婆春雨 中華クラゲ 631kcal
29 (火)	肉団子のオイスターソースあんかけ つきこんと油揚げの炒め煮 ブロッコリーの辛子和え 733kcal	お好み焼き 797kcal	鮭の塩焼き レンコンのカレーきんぴら かぼちゃと小豆の煮物 茄子の生姜醤油 ブロッコリーの辛子和え 577kcal
30 (水)	手作りトンかつ 焼きそば ほうれん草と人参のナムル 746kcal	大根の田楽 809kcal	鶏肉の野菜たっぷりマトソース いんげん コーン 白滝ときのこの和え物 がんものみぞれ煮 ほうれん草と人参のナムル 517kcal
10月 1 (木)	鶏肉のカレー風味焼き スパゲティナポリタン 茄子の南蛮漬け 854kcal	揚げ出し豆腐 965kcal	十六穀米 手作りひれかつ かにかまの卵とじ煮 小松菜とあさりの中華炒め 玉こんにゃくの煮しめ わかめと玉ねぎのドレッシング和え 579kcal
2 (金)	手作りエビフライ オムレツ ひじきの炒め煮 カリフラワーの柚子胡椒和え 690kcal	高野豆腐の甘酢あんかけ 804kcal	あじの塩焼き 青梗菜と桜えびの辛子和え きんぴらごぼう ひじきの炒め煮 三角揚げの煮つけ カリフラワーの柚子胡椒和え 544kcal
3 (土)	焼き肉丼 (パック弁当) 791kcal	サラダパック 856kcal	※土曜日契約しているお客様のみ完全予約制 ※注文は金曜日14:00までをお願いします ※当日のご注文・ご変更はご遠慮下さい

◆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

当日のご注文受付時間は

8:00～9:20

となっております。

9:20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) 0277-32-4340

(FAX) 0277-32-4341



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
社員食堂提供の
日替わり定食を投稿

当日、9:20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!!

9月 祝日のお知らせ

祝日は**完全予約制**となります。

※祝日取引契約しているお客様のみ

ご注文がある場合は

9月18日(金)の10:00迄

にご連絡ください。

21日(月) 三色そばろ

22日(火) のり弁

23日(水) 釜めし

栄養士コラム

NO.54

【秋こそ青魚を】

9月の終わり頃から、さんまやさばなどの青魚がおいしい季節を迎えます。
青魚には、健康維持に役立つDHAやEPAが豊富に含まれています。
□DHA:脳の働きを支え、記憶力や集中力の維持に役立ちます。
□EPA:血液の流れをよくし、血管の健康を保つ働きがあります。
どちらも体内では十分につくることが難しいため、
毎日の食事から取り入れたい栄養素です。

魚	旬・特徴	おすすめの食べ方
さんま	9～10月。9月末から脂がのり始めます	塩焼き
さば	秋から脂がのり、「秋さば」と呼ばれます	塩焼き・みそ煮
いわし	初夏から秋。9月末も美味しく味わえます	塩焼き・煮付け
戻りかつお	8～10月。脂ののった濃厚な味わいです	刺身・たたき
あじ	旬の中心は初夏ですが、9月頃まで楽しめます	塩焼き・フライ

／さんまをおいしく焼くコツ／

材料(1人分)
さんま……1尾
塩……適量
大根おろし、すだち……お好みで



焼き方

- さんまをさっと洗い、キッチンペーパーで水気をしっかり拭き取ります。
- 両面に塩を振り、10分ほど置きます。
表面に出た水分を拭き取ると、臭みが抑えられます。
- 魚焼きグリルをあらかじめ温め、さんまを入れます。
- 両面焼きグリルなら中火で7～9分、片面焼きなら5～6分焼いて裏返し、さらに4～5分を目安に焼きます。
- 皮にこんがり焼き色が付き、中まで火が通ったら完成です。

強火で一気に焼かず、中火でじっくり焼くと、
皮は香ばしく、身はふっくら仕上がります。
大根おろしやすだちを添えて、秋の味覚を楽しみましょう。