

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
10月 19 (月)	豚肉の生姜醤油だれ 里芋と人参の白煮 ブロッコリーの味噌にんにく和え 689kcal	焼うどん 836kcal	めばろのみそ焼き じゃがいものそぼろ煮 れんこんの塩きんぴら 厚焼き玉子 ブロッコリーの味噌にんにく和え 525kcal
20 (火)	手作り白身フライ 茄子の油味噌 もやしのナムル 697kcal	ジャーマンポテト 821kcal	豆腐ハンバーグ和風きのこソース 切干大根の炒り煮 炒り豆腐 カリフラワーのカレーピクルス 657kcal
21 (水)	ハンバーグトマトソース マロニーの中華風サラダ 大根の麻婆煮 744kcal	野菜と鶏肉の中華炒め 797kcal	鶏肉と野菜の煮物 ひじきと竹輪の炒め煮 しゅうまい マロニーの中華風サラダ 674kcal
22 (木)	鶏肉の照り焼き 野菜コロッケ じゃが芋のカレー煮 いんげんとちくわのマヨサラダ 693kcal	揚げ出し豆腐 810kcal	白身魚のマリネ ブロッコリー 茄子の素焼き ごぼうのしぐれ煮 三角こんにやく煮しめ もやしとザーサイ炒め 619kcal
23 (金)	手作りとかつ スパゲティナポリタン もやしとザーサイの和え物 785kcal	さつま芋の甘露煮 866kcal	豚肉の生姜醤油だれ きのこと人参のパペロンソテー 竹の子とこんにやくの土佐煮 大根のレモンなます 青梗菜ときくらげの中華炒め 545kcal
24 (土)	ソースかつ丼 752kcal 前日注文の予約制 (パック弁当)	サラダパック 818kcal	※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

鍋焼き	どんぶり
月 たぬきうどん 付(鮭) 913kcal 単品 728kcal	ソースカツ丼 カロリー 776Kcal 食塩 4.2グラム
火 カレーうどん 付(梅じそ) 1148kcal 単品 963kcal	旨辛豚丼 カロリー 709Kcal 食塩 4.6グラム
水 味噌ラーメン 付(鮭) 671kcal 単品 486kcal	カツカレー カロリー 867Kcal 食塩 2.2グラム
木 天ぷらそば 付(梅じそ) 655kcal 単品 470kcal	鳥重 カロリー 820Kcal 食塩 4.3グラム
金 五目うどん 付(鮭) 937kcal 単品 752kcal	玉子カツ丼 カロリー 796Kcal 食塩 2.9グラム

唐揚げ弁当

月～金 販売商品

※ 祝日除く

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
10月 26 (月)	カニクリームコロッケ ほっけの塩焼き マカロニカレーサラダ ほうれん草の煮びたし 740kcal	お好み焼き 804kcal	さばの山椒焼き 里芋の大学芋風 刺身こんにやくの中華サラダ 三角揚げの煮付け ほうれん草の煮びたし 645kcal
27 (火)	手作りエビフライ チキンフライ 焼きそば オクラと玉ねぎのナムル 741kcal	大根の田楽 804kcal	十六穀米 ハンバーグおろしソース 大根とかにかまの白煮 中華クラゲ 春雨の梅和え 601kcal
28 (水)	とり天 つくねの照り焼き 切干大根の炒り煮 カリフラワーの胡麻和え 857kcal	ウインナーとマッシュポテトのケチャップ焼き 945kcal	酢豚風 ブロッコリーの塩ゆで 大根とツナの煮物 わかめと玉ねぎのナムル キャベツときくらげのわさび和え 648kcal
29 (木)	カレー 手作りハムカツ わかめと玉ねぎの根生姜和え 715kcal	目玉焼き 808kcal	豆腐とえび団子の野菜あんかけ かぼちゃと小豆の煮物 つきこんの煮物 春菊の磯辺和え 673kcal
30 (金)	肉団子の酢豚風 大根のそぼろ煮 青梗菜のわさび和え 769kcal	ボンゴレスパゲティ 828kcal	タンドリーチキン 白滝のチャプチェ風 切干大根と豚肉の炒め煮 もやしの辛子和え きゅうりとツナの胡麻味噌サラダ 571kcal
31 (土)	焼き肉丼 745kcal 前日注文の予約制 (パック弁当)	サラダパック 811kcal	※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

麺メニュー変更のお知らせ

冷たい麺類 10月16日(金)まで終了

10月19日(月)から
温かい麺に変わります!
鍋焼きでのご提供となります。



あたたかい
麺で
ほっこり♪

曜日ごとの麺メニューは変わりません

月 たぬきうどん 火 カレーうどん 水 味噌ラーメン 木 天ぷらそば 金 五目うどん

鍋焼きの作り方

- 鍋・台・固形燃料をセットします。
- うどんつゆパック(濃縮タイプ)とお湯100CCを加えます。
- ふたをし、固形燃料に火をつけます。
- おおよそ15分後、おいしい鍋焼きうどんの出来あがりです。
*天ぷらうどんの具はお好みで後からのせても召し上がれます

味噌ラーメン/そば の作り方

- 具と麺の入ったプラスチックの器を鍋から取り出す
- スープ又は麺つゆとお湯150～200ccを鍋に入れる
- ふたをし、固形燃料に火をつけます。
- スープが煮立ったら麺と具を入れる
- 約1分後、出来上がり

*あまり煮込まない方がおいしく召し上がれます。
*そばの天ぷらは後のせでも召し上がれます
くれぐれも、火の元にはご注意下さい。



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
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

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!!

栄養士コラム

NO.55

『旬のきのこ「しいたけ」を食べよう』

秋においしい「しいたけ」。
しいたけには、腸内環境を整えるのに役立つ
食物繊維が豊富に含まれています。
また、日に当てることでビタミンDが増える
という特徴があります。

ビタミンDはカルシウムの吸収を助け、
丈夫な骨づくりを支える大切な栄養素です。
うま味も豊富なので、焼く・炒める・煮るなど、
いろいろな料理で楽しめます。
今日は、あと一品ほしいときや、
おつまみにもおすすめの簡単レシピをご紹介します。

【簡単!しいたけの
チーズ焼き】
(お好みの分量でお作りください)

- しいたけの軸を取り、
かさの内側にマヨネーズを
少量ぬります。
- ピザ用チーズをのせ、
オーブントースターで -
こんがり焼いたら完成!

仕上げにしょうゆを少したらずと、
しいたけのうま味がさらに引き立ちます。

