

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	鍋焼き	どんぶり	R8	並食弁当	上食	ヘルシー弁当
11月 2 (月)	タンダーチキン 野菜コロッケ かに豆腐 いんげんの味噌マヨ和え 718kcal	焼きそば 802kcal	豚肉の味噌だれ じゃがいも コーン ブロッコリー 筑前煮 山菜のおかか和え いんげんの味噌マヨ和え 611kcal	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	11月 9 (月)	メンチカツ ひじきの煮物 カリフラワーの胡麻和え 786kcal	ジャーマンポテト 907kcal	手作りひれかつ 大根とイカの煮物 ひじきの煮物 三角こんにやく煮しめ ほうれん草の中華和え 665kcal
3 (火)	文化の日(パック弁当) 三色そばろ 813kcal	※御注文は10/29(木)の16:30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			カレーうどん 付(梅じそ) 1148kcal 単品 963kcal	10 (火)	ハンバーグバーベキューソース 里芋の煮ころがし 春雨のマヨサラダ 735kcal	オムレツのミートグラタン 805kcal	豆腐のカレーそばろあんかけ 里芋の黒ゴマあんかけ ぜんまいナムル わかめときゅうりの酢の物 595kcal
4 (水)	手作り味噌カツ じゃが芋の煮物 小松菜の梅醤油和え 790kcal	チヂミ 855kcal	十六穀米 鮭のちゃんちゃん焼き ブロッコリー じゃが芋の煮物 ちくわの煮物 菜の花の胡麻和え 621kcal	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	11 (水)	さばの照り焼き ピーマンの肉詰めフライ 八珍豆腐 オクラときのこの和え物 783kcal	大根田楽 839kcal	白身魚のホイル焼き つくねの照り焼き 切干大根の炒り煮 玉こんにやくの煮しめ 青梗菜ときくらげの生姜和え 626kcal
5 (木)	白身魚の竜田揚げ 大根と豚肉の煮物 茄子の生姜醤油 757kcal	大学芋風 887kcal	手作りエビフライ 中華野菜のオイスター炒め さつま芋の甘露煮 レンコンの炒り煮 茄子の生姜醤油 635kcal	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	12 (木)	手作り白身フライ もやしと豚肉のカレー炒め ブロッコリーのナムル 698kcal	かぼちゃの黒ごまあん 768kcal	ささみのピカタ かぼちゃの煮物 もやしと豚肉のカレー炒め煮 ふきのおかか煮 きゅうりちくわのわさび和え 572kcal
6 (金)	手作りオムレツフライ かぼちゃの煮物 さしみこんにやくの中華サラダ 795kcal	ポテトミートグラタン 853kcal	鶏肉の梅焼き カリフラワーとあさりのマリネ メンマときのこの炒め煮 ひじきの煮物 白滝のピリ辛煮 570kcal	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	13 (金)	手作りチキンカツ つくねの照り焼き じゃが芋のカレー煮 菜の花の柚子胡椒和え 812kcal	かに風味スパサラ 929kcal	ポークソーシャリアピンソース ごぼうとつきこんの味噌煮 煮たまご 人参とツナのドレッシング和え 620kcal
7 (土)	のり弁 721kcal 前日注文の予約制 (パック弁当)	サラダパック 787kcal	※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	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	14 (土)	釜めし 749kcal 前日注文の予約制 (パック弁当)	サラダパック 815kcal	※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

11月3日
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
10月29日(木)の16:30迄
にご連絡ください。
※締切時間の変更となっております。
ご注意ください。
3日(火) 三色そばろ



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
Facebookに載せます
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!!

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

鍋焼きの作り方

1. 鍋・台・固形燃料をセットします。
2. うどんつゆパック(濃縮タイプ)とお湯100CCを加えます。
3. ふたをし、固形燃料に火をつけます。
4. 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

1. 具と麺の入ったプラスチックの器を鍋から取り出す
2. スープ又は麺つゆとお湯150～200ccを鍋に入れる
3. ふたをし、固形燃料に火をつけます。
4. スープが煮立ったら麺と具を入れる
5. 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、火の元にはご注意ください。

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



栄養士コラム NO.56

〇 旬の味覚・柿の話 〇

秋の味覚の代表といえば「柿」
スーパーの店頭でも見かけるようになり、今がまさに美味しい季節です。
古くから「柿が赤くなれば、医者年青くなる」と言われるほど、
柿には体にうれしい栄養が詰まっています。

(柿の主な栄養と特徴)
・ビタミンC: 柿1個で1日に必要な量の約半分が摂れるほど豊富です。
・カリウム: 体内の余分な塩分を排出し、むくみ対策にもなります。
・食物繊維: お腹の調子を整えるのに役立ちます。
・タンニン: 柿特有の渋み成分で、ポリフェノールの一種です。
(美味しく食べるポイント)
栄養が豊富で秋のエネルギー補給にぴったりですが、
食物繊維やタンニンが含まれているため、1日に1～2個程度を目安にするのがおすすめです。
今だけの旬の味覚を、日々の食事に取り入れてみてはいかがでしょうか。

【柿と大根のさっぱりサラダ】

材料(2人分)

柿: 1個
大根: 5cm程度
塩: 少々
酢: 小さじ2
オリーブオイル: 小さじ1

作り方

1. 柿と大根を細切りにする。
 2. 大根に塩を振り、5分ほど置いて水気を絞る。
 3. 柿と合わせ、酢とオリーブオイルで和える。
- ☆ ポイント ☆
柿の甘みと大根のシャキシャキ感がよく合います。
箸休めにもおすすめです。

