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
11月16（月）	豚肉の生姜醤油だれ カリフラワーの中華炒め いんげんとコーンのマヨサラダ 756kcal	焼きそば 856kcal	ハンバーグ和風ソース 青梗菜とホタテ炒め きのこのすき煮 がんもの含め煮 ひよこ豆のマリネ 609kcal
17（火）	手作りエビフライ ささみチーズフライ 玉ねぎとハム炒め ほうれん草と卵のナムル 691kcal	マカロニグラタン 794kcal	さばの竜田揚げ甘酢あん ブロッコリー 茄子の素焼き 大根のオイスター煮 いんげんの胡麻和え わかめときゅうりの酢の物 692kcal
18（水）	かにクリーミーコロッケ ぶりの照り焼き 和風スパゲティ ひじきの煮物 731kcal	ポークビーンズ 825kcal	鶏肉の照り焼き じゃがいものカレー煮 ひじきの煮物 白菜とりんごのサラダ カリフラワーの柚子胡椒和え 573kcal
19（木）	手作りとんかつ 茄子の葱ソース マロニーサラダ 822kcal	ウインナーのケチャップ焼き 921kcal	野菜春巻き 車麸の卵とじ マロニーサラダ 三角揚げの煮付け わかめとねぎの根生姜和え 647kcal
20（金）	肉団子のオイスターあんかけ メンマとザーサイ炒め ポテトサラダ 738kcal	焼うどん 895kcal	手作りいかフライ レンコンの塩きんぴら メンマとザーサイ炒め 三角こんにゃくの煮しめ 小松菜の梅醤油和え 549kcal
21（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までにお願いします ※当日のご注文・ご変更はご遠慮下さい

	鍋焼き
月	たぬきうどん 付(鮭) 913kcal 単品 728kcal
火	カレーうどん 付(梅じそ) 1148kcal 単品 963kcal
水	味噌ラーメン 付(鮭) 671kcal 単品 486kcal
木	天ぷらそば 付(梅じそ) 655kcal 単品 470kcal
金	五目うどん 付(鮭) 937kcal 単品 752kcal

どんぶり

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

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
11月23（水）	勤労感謝の日（パック弁当） 焼き肉丼 790kcal	※御注文は11/19（木）の12:00までにお願いします ※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（火）	ハンバーグ和風きのこソース ビーフンサラダ 青梗菜ときくらげの生姜和え 738kcal	さつま芋の甘露煮 829kcal	酢豚風 ビーフンサラダ 高野豆腐の煮物 セロリとちくわ和え 721kcal
25（水）	鶏肉の七味焼き じゃが芋の煮物 白滝のチャプチェ風 700kcal	揚げ出し豆腐 830kcal	豆腐ハンバーグ野菜あんかけ 人参 ブロッコリー サトイモといかの煮物 大根のレモンなます 春菊と桜えびの辛子和え 527kcal
26（木）	カレー 手作りひれかつ 海藻サラダ 701kcal	かぼちゃのマセドアンサラダ 813kcal	十六穀米 白身魚の野菜たっぷりトマトソース 春雨と竹の子の煮物 無限ピーマン 切干大根のナムル 561kcal
27（金）	オムレツの青のりフリッター ピーマンの肉詰め 大根の麻婆煮 ブロッコリーの蒸し鶏のゴマドレサラダ 739kcal	ガパオ炒め 831kcal	鶏肉と野菜の煮物 ひじきとツナの和風サラダ 大根の麻婆煮 厚焼き玉子 685kcal
28（土）	三色そぼろ 857kcal 前日注文の予約制 （パック弁当）	サラダパック 923kcal	※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までにお願いします ※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

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. ｽｰﾌﾟ又は麺つゆとお湯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. ｽｰﾌﾟ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、火の元にはご注意下さい。

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



11月 23日(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
11月 19日（木）
12：00迄
にご連絡ください。

23日（月） 焼き肉丼

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!!

栄養士コラム NO.57

『冷えは万病の元』



「最近、なんだか疲れが取れにくい…」
その不調、もしかすると朝晩の冷えや、血行不良によるものかもしれません。
「冷えは万病の元」と言われますが、
体を温める一番の近道は、内臓からしっかり熱を作ることです。
そこでおすすめなのが、
「命のスープ（ハーバード大学式野菜スープ）」です。

□ 命のスープってとは？
医師が考案した、キャベツ・にんじん・玉ねぎ・かぼちゃの4つの野菜をコトコト煮込んだスープです。
野菜の細胞の中に眠る健康成分（ファイトケミカル）がスープに溶け出し、
私たちの体を内側から強力にサポートしてくれます。
□ここがスゴイ!3つの温活パワー
①血流アップでポカポカ：
野菜の抗酸化パワーが血行を促進し、冷えた末端まで巡りを良くしてくれます。
②胃腸を優しくいたわる：
温かいスープが胃腸をじんわり温め、エネルギー代謝のスイッチをオンに!
③免疫力＆代謝アップ：
皮ごと煮込んだ根菜や緑黄色野菜の栄養が、日々の疲労回復や免疫力アップにつながります。



次回の栄養士コラムでは、レシピをお伝えします。