

- ◆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



* 麺にはおにぎり又は稲荷すしが付きます。
麺のみの単品はありません。
* ほぐし水(パック)がついてますので
麺にかけてお使い下さい

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

花ぶさ 桐生店
☎(0277)52-6699代
FAX)0277-52-6680

R6	並食弁当	上食	ヘルシー弁当	冷たい麺類	どんぶり	R6	並食弁当	上食	ヘルシー弁当
5月 13 (月)	豚肉の生姜焼き しらたきと油揚げの炒め煮 わかめときゅうりの酢の物 808kcal	かぼちゃのミートソース 919kcal	ハンバーグおろしソース 蒸しかぼちゃ 人参甘煮 切昆布と枝豆の炒り煮 きのこナムル 小松菜の梅醤油和え 623kcal	月 天ぷらうどん おにぎり(こぶ)	ソースカツ丼 カロリー 738Kcal 食塩 3.8グラム	5月 20 (月)	チキंगाーリック焼き 麻婆ビーフン ひじきの和風サラダ 814kcal	マカロニグラタン 909kcal	白身魚のマリネ ブロッコリー 山クラゲとれんこんのきんぴら 麻婆ビーフン 人参の白和え 624kcal
14 (火)	さばの山椒焼き 切干大根と人参の炒り煮 カリフラワーのわさびマヨ和え 879kcal	揚げ出し豆腐のゴマダレかけ 1035kcal	豚肉のトマトソース おくらの胡麻和え 里芋とイカの煮物 厚揚げと玉ねぎの煮物 アップルコンポート 637kcal	火 つけめん (味噌) おにぎり(梅)	鳥の甘辛丼 カロリー 1096Kcal 食塩 3.1グラム	21 (火)	エビフライ かぼちゃの煮物 わかめの中華和え 717kcal	カリフラワーとウインナー炒め 807kcal	十六穀米 やきとり つきこんとぜんまいの煮物 大根とイカの煮物 セロリときゅうりの和え物 スナップエンドウのドレッシングサラダ 581kcal
15 (水)	チキンカツ もやしと豚肉のカレー炒め ほうれん草と人参のナムル 955kcal	里芋の大学芋風 1047kcal	さばの南部焼き 青梗菜と桜えびの煮浸し 切干大根と竹輪の炒り煮 もやしと豚肉のカレー炒め 厚焼き玉子 いんげんのピーナッツ和え 678kcal	水 たぬきうどん 稲荷付き	カツカレー カロリー 799Kcal 食塩 3.0グラム	22 (水)	白身魚の梅焼き 里芋のそぼろ煮 玉ねぎとカニカマの和え物 760kcal	肉団子のチリソース 862kcal	エビフライ しらたきのチャプチェ風 春菊と油揚げの炒め煮 長芋のおかか和え カリフラワーの梅にんにく和え 636kcal
16 (木)	白身フライ じゃが芋のスープ煮 ブロッコリーと人参の胡麻和え 869kcal	ウインナーのケチャップ焼き 981kcal	タンドリーチキン ひじきとお豆サラダ じゃが芋のスープ煮 ふきと油揚げの煮物 三角こんにやく煮しめ 586kcal	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	23 (木)	豚肉の磯辺揚げ キャベツと鶏肉のソース炒め もやしのカレーナムル 952kcal	シーフードトマトパスタ 1064kcal	ささみのピカタ 人参のじゃこラー油 さつま芋の黒胡麻和え わかめとコーンのパンパンジー ほうれん草と卵ナムル 612kcal
17 (金)	ポークカレー ひれかつ 春雨のマヨサラダ 812kcal	目玉焼き 868kcal	豆腐のひき肉あんかけ 春雨のマヨサラダ ごぼうと人参の含め煮 大根のレモンなます 708kcal	金 冷し中華 おにぎり(梅)	玉子カツ丼 カロリー 990Kcal 食塩 2.4グラム	24 (金)	肉団子の酢豚風 肉じゃが マロニーサラダ 817kcal	茄子のハムサンドフライ 976kcal	豚肉のかば焼き 小松菜とカニカマの和え物 竹の子の山椒煮 きのこのつきこん煮 マロニーサラダ 605kcal
18 (土)	焼き肉丼 774kcal (前日注文) (パック弁当)	サラダパック 838kcal		唐揚げ弁当 月～金 		25 (土)	ソースカツ丼 766kcal (前日注文) (パック弁当)	サラダパック 830kcal	

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

唐揚げ弁当

販売日*月曜日～金曜日

当日9:20までにご注文下さい。



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!!

栄養士コラム NO.5

今回は『腸活』におすすめの食べ物、コツについてご説明していきます。

ずばり「まごわやさしい」+「こ」の食材です。腸内環境を整えるカギは、やはり食事です。

食事を工夫すれば、2週間程度で腸内環境は改善されていきます。

よい腸内環境を維持するために、持続的に食事をコントロールしていくことが重要です。

【ま】 豆類、納豆・豆腐・味噌などの大豆加工品

【ご】 胡麻・ナッツ・くるみなどの種実類

【わ】 わかめ・ひじき・昆布・海苔などの海藻類

【や】 野菜、山菜類

【さ】 魚介類

【し】 しいたけなどのきのこ類

【い】 イモ類、こんにやく

【こ】 麹・味噌や漬物などの発酵食品・生野菜

なんと、私たち日本人に一番身近なお味噌汁は、すべてを取り入れることができるのです。

ま(とうふ) ご(ごま油) わ(わかめ) や(好きな野菜) さ(魚の粉末だしパック) し(きのこ類) い(芋類) こ(味噌)で
「まごはやさしいこ」を網羅したお味噌汁ができます。朝でも夜でも具沢山なお味噌汁を召し上がってください。

3回に渡ってご説明してきた腸活コラム、いかかでしたでしょうか。

身近なところで取り入れられることからスタートし、健康な腸・そして身体を維持しましょう。