

- ◆ご注文は、9時30分までお願い致します。
(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

花おさ 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
8月 26 (月)	豚肉のにんにく醤油焼き 白滝のチャプチェ風 スナップエンドウのフレンチサラダ 753kcal	かぼちゃの黒ゴマあん 813kcal	豆腐のきのこあんかけ 里芋といかの煮物 白滝のチャプチェ風 中華クラゲ いんげんと蒸し鶏のわさび和え 650kcal	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	9月 2 (月)	チーズメンチカツ サバの山椒焼き レンコンと人参の炒り煮 きのこマリネ 831kcal	えび団子のチリソース 909kcal	ハンバーグ玉ねぎソース 三色ピーマン 人参の甘煮 さつまいもの甘露煮 春菊の胡麻和え 刺身こんにやくの青しそサラダ 651kcal
27 (火)	えびかつ 鮭の塩焼き 玉ねぎといかのカレー炒め わかめときゅうりの酢の物 726kcal	つくねの照り焼き 868kcal	十六穀米 エビフライ 玉ねぎといかのカレー炒め 筑前煮 がんもの含め煮 ポン酢海藻サラダ 633kcal	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	3 (火)	鶏のから揚げ 麻婆茄子 刺身こんにやくの青しそサラダ 970kcal	995kcal	あじのみそ焼き 大根と桜えびの煮物 酢ばす 厚揚げと玉ねぎの煮物 梨 茄子の南蛮漬け 602kcal
28 (水)	若鶏のみそ焼き 揚げしゅうまいのネギソース 春菊とツナのポン酢和え 832kcal	白い麻婆豆腐 949kcal	白身魚と野菜の甘味噌かけ ロールキャベツイタリアン つきこんの甘辛煮 ほうれん草と人参のおかか和え 631kcal	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	4 (水)	とんかつ もやしと鶏肉の炒め わかめと玉ねぎのドレッシング和え 824kcal	954kcal	やきとり わかめと玉ねぎのドレッシング和え 竹の子とつきこんのおかか煮 かぼちゃの煮物 カリフラワーのカレーピクルス 608kcal
29 (木)	ヒレカツ 小松菜とかにかまの煮びたし ポテトサラダ 753kcal	茄子の肉みそかけ 836kcal	鶏肉の照り焼き カリフラワーといかの炒め 茄子の肉みそかけ 厚焼き玉子 ひじきとピーマンの酢の物 688kcal	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	5 (木)	照り焼きハンバーグ 里芋の煮ころがし ブロッコリーナムル 928kcal	980kcal	豚肉のにんにく醤油焼き いんげんとあさりのソテー レンコンの炒り煮 三角揚げの煮つけ きのこマリネ 602kcal
30 (金)	あじフライ つきこんとひき肉の炒め煮 きゅうりときくらげの生姜和え 732kcal	ジャーマンポテト 870kcal	豚肉のトマトソースかけ 人参の甘煮 コーン ブロッコリー チンゲン菜とアサリのソテー メンマの醤油煮 きゅうりときくらげの生姜和え 573kcal	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	6 (金)	ポークカレー いかかつフライ ほうれん草の胡麻和え 812kcal	868kcal	ささみのピカタ きんぴらごぼう ひじきと枝豆の煮物 ふきのおかか煮 ほうれん草の胡麻和え 615kcal
31 (土)	ソースかつ丼 766kcal 前日注文の予約制 (パック弁当)	サラダパック 830kcal				7 (土)	焼き肉丼 774kcal 前日注文の予約制 (パック弁当)	838kcal	

唐揚げ弁当
月～金
常時販売商品

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
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!!

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

Wメイン 始めました

魚メニューだとちょっと物足りないな...
そんなお客様の声にお応えして
魚+揚げ物のWメイン始めました。
ぜひ、お試しください!!

8/27(金)
えびかつ
+
鮭の塩焼き

9/2(月)
チーズメンチカツ
+
さばの山椒焼き

写真はイメージです

栄養士コラム NO.11

8月7日の立秋を迎え、暦の上では「秋」となり、本来なら涼しい風が立ち秋の気配を感じる頃とされていますが、今年もまだまだ残暑が続きます。日々の寒暖差などで体調を崩しやすいこの時期だからこそ、より一層、体調管理に気をつけたいものです。

しかしながら、暑さに負けて食欲がなかったり、キッチンに立つのも億劫だったり、ついつい食事を疎かにしてしまいがちです。こんな時は手間暇をかけずとも、夏バテしないよう必要な栄養素を摂取したいものです。

参考までに以下の表に、今の時期積極的に摂取したい食材を載せました。

ミネラル	海藻・アボカド
マグネシウム	納豆・魚介類
ビタミンB1	豚肉・ナッツ
ビタミンB2	海苔・煎茶
ビタミンB6	唐辛子・米
ビタミンC	アセロラ・パプリカ
クエン酸	レモン・梅干し
硫酸アリル	玉ねぎ・にんにく

こんなお料理はいかがですか?
ちょっとしたアイデアでも、いつもの食事が夏バテ対策メニューになります。

例えば...

- そうめんをめんつゆで食べる際には、茹で豚と叩いた梅、刻み海苔を添えてみる。
- 茹でたサラダスパゲティには、納豆と海藻(わかめ)とオニオンスライスの載せて、お好みのドレッシングをかけて召し上がれ。
- お子様のおやつには、わかめごはんをどうぞ。

しっかりと栄養を摂って、残暑を元気に乗り越えましょう。