

- ◆ご注文は、9時30分までをお願い致します。
(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

花ぶさ 桐生店
☎027752-6699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
9月 9 (月)	鶏肉の南部焼き メンマと豚肉の炒め煮 茄子とピーマンの油味噌 810kcal	ロールキャベツコンソメ味 865kcal	鮭の野菜あんかけ かぼちゃ ブロッコリー メンマと豚肉の炒め煮 厚焼き玉子 もやしとピーマンナムル 633kcal	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 16 (月)	敬老の日(パック弁当) えび野菜天丼 761kcal	※御注文は9/13(金)のPM12:00までをお願い致します ※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	
10 (火)	白身魚と肉団子の中華野菜あんかけ 大根と桜えびの煮物 オクラときのこの和え物 731kcal	ベイクドエッグ 794kcal	鶏肉と野菜の煮物 大根と桜えびの煮物 しらたきの香味サラダ スナップエンドウのおかか和え 569kcal	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	17 (火)	ハンバーグバーベキューソース ひじきの煮物 青梗菜ときくらげの中華炒め 799kcal	かぼちゃの甘みそかけ 881kcal	ヒレカツ マロニーの中華サラダ 里芋といかの煮物 レンコンの山椒煮 巨峰 642kcal
11 (水)	エビフライ もやしと豚肉のカレー炒め きゅうりとお麩の酢の物 710kcal	揚げ豆腐のネギソース 886kcal	豚肉の生姜焼き ブロッコリーの塩ゆで マッシュポテト 厚揚げのみそ焼き ぜんまいと人参の煮つけ 青梗菜ときくらげの生姜和え 636kcal	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	18 (水)	いかフライ 切昆布と高野豆腐の煮物 スナップエンドウのゆかり和え 809kcal	チヂミ 844kcal	タンドリーチキン オクラとかにかまのナムル 切昆布と高野豆腐の煮物 がんもの含め煮 梅酢大根ときゅうりの和え物 625kcal
12 (木)	豚肉の生姜焼き きんぴらごぼう わかめとかにかまの中華風サラダ 810kcal	大学芋 997kcal	十六穀米 ハンバーグのおろしソース かぼちゃのカレー煮 ほうれん草と炒り卵炒め アップルコンポート わかめとかにかまの中華サラダ 604kcal	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	19 (木)	グラタン風コロッケ 鮭の塩焼き もやしとザーサイ炒め わかめとコーンのバンバンジー和え 710kcal	キャベツとウインナーのソース炒め 811kcal	豆腐の肉みそかけ いんげん 人参 竹の子の土佐煮 三角こんにやくの煮しめ わかめとコーンのバンバンジー和え 680kcal
13 (金)	とり天 じゃがいもの煮物 カリフラワーとあさりのマリネ 806kcal	ひよこ豆のトマト煮 887kcal	エビフライ 小松菜とホタテの炒め じゃがいもの煮物 玉こんにやくのしめ いかと三色ピーマンのマリネ 618kcal	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	20 (金)	ヒレカツ 切り干し大根と人参の炒り煮 マカロニドレッシングサラダ 913kcal	ガパオ炒め 995kcal	鶏肉の和風きのこソース ほうれん草ソテー 茄子の南蛮漬け 信田煮 切り干し大根と人参の炒り煮 724kcal
14 (土)	海苔から井 776kcal 前日注文の予約制 (パック弁当)	サラダパック 840kcal				21 (土)	三色そばろ丼 831kcal 前日注文の予約制 (パック弁当)	サラダパック 895kcal	

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!!

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!!



9/19(木)
鮭の塩焼き
+
グラタン風コロッケ

祝日 お弁当注文のお知らせ

9月16日は祝日です

祝日は完全予約制となります。

9月13日(金)のお昼まで
にご連絡下さい。

当日のご注文はご遠慮下さる様お願い致します。

・配達ルートのご都合により、一個でのお届けは

お断りする場合がございます。

栄養士コラム NO.12

夏の冷たい食べ物の摂りすぎや冷房、またイベント続きでの暴飲暴食...
たくさん遊んだ夏の終わりは、身体も胃腸も少しお疲れ気味です。
歩いているとなんだか足が重い。
寝ても寝ても、寝たりない感じがする...
風邪のような症状が続いている... こうした症状は『秋パテ』と呼ばれるものです。

以下の『秋パテ』の症状をあげてみました。あなたはいくつ当てはまるでしょうか?

- 食欲がない
- 胃がもたれた感じがする
- 疲れやすい、疲れがなかなか取れない
- やる気が出ない
- 体がだるい
- 立ち眩みがある
- めまいがある
- 頭ぼーっとする、重たい、痛い
- なかなか寝られない
- 朝が起きられない、起きるのが辛い
- 肩こりがひどい
- 肌荒れ・乾燥

9月を過ぎると、乾燥しやすい秋冬がやってきます。
暑さ寒さも彼岸までとはよく言ったもので、今も昔も変わりません。
9月のうちに夏の疲れをしっかりとリセットして、
食欲の秋本番に向けて、体調をリセットしていきましょう。

次回は『秋パテ』に有効な、食事面からのアプローチをご紹介します。

