

- ◆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
9月 23 (月)	秋分の日振替休日(パック弁当) 釜めし 756kcal	※御注文は9/20(金)のPM12:00までお願い致します ※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	
24 (火)	チキンカツ 麻婆豆腐 いんげんとちくわの胡麻和え 906kcal	焼うどん 1061kcal	酢豚風 かぼちゃの煮物 切り干し大根と油揚げの炒り煮 キャベツとザーサイの中華和え 725kcal
25 (水)	豚肉のにんにくみそ焼き 里芋のそぼろ煮 梅酢大根とオクラの和え物 803kcal	ジャーマンポテト 936kcal	白身魚の香草ソース 人参甘煮 ブロッコリー 茄子のミートソース 巨峰 わかめと玉ねぎナムル 595kcal
26 (木)	えびかつ ほっけの塩焼き かぼちゃの煮物 刺身こんにやくの中華サラダ 801kcal	目玉焼き 838kcal	つくねの照り焼き かに豆腐 竹の子と油揚げの炒り煮 いんげんとちくわの胡麻和え 刺身こんにやくの中華サラダ 656kcal
27 (金)	ポークカレー ハムカツ わかめとねぎの根生姜和え 795kcal	大学芋 952kcal	ささみの梅焼き 大根のべっこう煮 厚揚げと玉ねぎの煮物 スパゲティサラダ きゅうりとカキのフレンチサラダ 617kcal
28 (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	

冷たい麺類	どんぶり
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
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
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
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
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

唐揚げ弁当
月～金
常時販売商品

R6	並食弁当	上食	ヘルシー弁当
9月 30 (月)	メンチカツ 切り干し大根とさつま揚げの炒り煮 ブロッコリーの辛子和え 782kcal	ウインナーのケチャップ焼き 917kcal	豚肉のみそ焼き ふきの土佐煮 麻婆春雨 中華クラゲ ぜんまいと人参の煮つけ 627kcal
10月 1 (火)	とんかつ 茄子の南蛮漬け マカロニサラダ 991kcal	たこ焼き 1084kcal	鮭の塩焼き レンコンのカレーきんぴら かぼちゃと小豆の煮物 煮卵 茄子の生姜醤油 612kcal
2 (水)	肉団子のオイスターあんかけ 切昆布と高野豆腐の煮物 カリフラワーの柚子胡椒和え 757kcal	マッシュポテトグラタン 849kcal	ハンバーグデミグラスソース 小松菜とホタテ炒め しらたきときのこの和え物 がんものみぞれ煮 カリフラワーの柚子胡椒和え 590kcal
3 (木)	鶏肉のカレー風味焼き 大根と豚小間の煮物 ほうれん草のツナマヨサラダ 895kcal	揚げ出し豆腐のネギソース 1094kcal	十六穀米 かにかまの玉子とじ はんぺんフライ 玉こんにやくの煮しめ わかめのドレッシング和え ほうれん草のツナマヨサラダ 598kcal
4 (金)	エビフライ ひじきと鶏肉の炒め煮 春雨の中華風サラダ 759kcal	シーフードスパゲティ 862kcal	あじの塩焼き いかときゅうりの辛し和え ひじきと鶏肉の炒め煮 三角揚げの煮つけ しゅうまい 621kcal
5 (土)	のり弁当 735kcal 前日注文の予約制 (パック弁当)	サラダパック 799kcal	

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注文は混み合う為9:20までに
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!!

9/26(木)
ほっけの塩焼き
+
えびかつ

写真はイメージです

祝日 お弁当注文のお知らせ

9月23日は祝日です

祝日は完全予約制となります。
9月20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.13

今年も猛烈的な残暑が続いています。
これから1か月程度は、平年より気温の高い状態が続くと予想されています。
しかし、朝晩は気温が下がり、秋の気配を感じる日も多くなってきました。
日中と夜間の寒暖差は、身体への負担がかりやすくなります。
そのため、夏から秋への季節の変わり目に体の不調を感じる人が少なくありません。
そんな『秋バテ』気味の方々へ、食事からのアプローチをご紹介します。

食欲が無いときは胃腸が疲れている可能性があるため、まず胃腸を元気にしてあげましょう。
例えば、秋の旬を迎えるきのこ類は食物繊維を豊富に含んでおり、疲れた腸内環境を整えてくれます。
また、疲労回復に効果期待できるビタミンB群も含まれています。
ビタミンB群にはタンパク質の代謝をサポートする働きがあり、良質なたんぱく質を含むお肉と相性がいいです。
お肉の中でも豚肉にはビタミンB1が含まれているためエネルギー代謝の効果があり、
一方で牛肉には鉄分も含まれているため貧血や疲労感の改善・予防にも効果的です。
秋にこそお肉と旬のキノコをメインに食べることで、疲れを残さない食事を意識しましょう。

【秋バテ回復におすすめ食材】

- ・根菜 … 人参 かぶ ごぼうなど
- ・イモ類 … さつまいも 山芋など
- ・きのこ類 … えのき しめじ 舞茸など

【秋バテ回復におすすめメニュー】

- ・根菜ときのこがたっぷり入った豚汁
- ・豆腐のきのこあんかけ
- ・炊き込みご飯 など