

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

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

- ◆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

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
10月7(月)	白身魚の竜田揚げ 筑前煮 キャベツときくらげのわさび和え 733kcal	チヂミ 804kcal	エビフライ かに豆腐 鶏肉とごぼうの含め煮 切り干し大根のナムル あさりとねぎのぬた 662kcal	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	10月14(月)	スポーツの日(パック弁当) 三色そばろ 831kcal	※御注文は10/11(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	
8(火)	いかフライ 山菜と鶏肉の煮物 マロニーサラダ 865kcal	かぶのそぼろ煮 893kcal	さばのカレー風味焼き ガパオ炒め ふきと高野豆腐の煮物 里芋といかの煮物 茄子の南蛮漬け 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	15(火)	チーズメンチカツ 鮭の塩焼き オクラとかにかまの和え物 ひじきの五目煮 844kcal	Wメイン ウイナーのマスタードマヨ焼き 995kcal	ささみのピカタ 大根と豚肉の煮物 かぼちゃのグリーンソースかけ ひじきの五目煮 オクラとかにかまの和え物 639kcal
9(水)	さばの照り焼き チキンカツ 茄子のミートソース かに豆腐 900kcal	ジャーマンポテト 1040kcal	若鶏の塩こうじ焼き かぼちゃの肉みそかけ しらたきとぜんまいの煮しめ 竹の子の山椒煮 わかめとお麩の酢の物 655kcal	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	16(水)	鶏肉の七味焼き レンコンと人参の炒り煮 春雨のマヨサラダ 905kcal		マカロニグラタン オムレツ きんぴらごぼう しらたきのチャプチェ風 里芋の白煮 菜の花とささみのポン酢和え 675kcal
10(木)	豚肉のみそ焼き じゃがいもの煮物 もやしのカレーナムル 771kcal	ひよこ豆のトマト煮 873kcal	十六穀米 いかフライ きのこのすき煮 切昆布と人参の煮物 水餃子のあんかけ シーフードサラダ 650kcal	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	17(木)	ひれかつ 切り干し大根と高野豆腐の炒り煮 ドレッシングサラダスパゲティ 816kcal	目玉焼き 887kcal	白身魚のホイル焼き つくねの照り焼き さつまいもの黒ゴマあん りんご セロリときゅうりの和え物 632kcal
11(金)	和風ハンバーグ 里芋の煮物 わかめと玉ねぎのドレッシング和え 863kcal	ガパオ炒め 1012kcal	ポークソテーシャリアアピソース 厚揚げと玉ねぎの煮物 小松菜とちくわソテー キャベツときくらげのわさび和え 620kcal	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	18(金)	エビフライ 菜の花の煮びたし わかめとねぎの根生姜和え 708kcal	車麩の玉子とじ 786kcal	ポークソテー野菜たっぷりソース フライドポテト 青梗菜とホタテソテー レンコンと人参の炒り煮 わかめとねぎの根生姜和え 638kcal
12(土)	焼き肉丼 761kcal 前日注文の予約制 (パック弁当)	サラダパック 825kcal				19(土)	釜めし 756kcal 前日注文の予約制 (パック弁当)	サラダパック 819kcal	

唐揚げ弁当
 月～金
 常時販売商品

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

「米」の産地変更のお知らせ

米価格の高騰により、
 現在、米の原材料不足
 が発生しております。
 安定したお米の確保を行うため、
 他品種の米を使用する事
 となりました。

通常のお米が調達出来次第、
 ”会津産・コシヒカリ米”
 でお届けいたします。

ご迷惑をおかけしますが、
 ご理解の程宜しく
 お願い申し上げます。

祝日 お弁当注文のお知らせ

10月14日は祝日です

祝日は完全予約制となります。

**10月11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。

10/21より暖かい麺類となります
 尚、おにぎりあいのセット
 無しの単品から
 お選びいただけます。
10/18で冷たい麺類は終了です

栄養士コラム NO.14
 『ほど良いお酒は、カラダとココロに潤いを与える』

日本では、古くから「酒は百薬の長」と言われてきたように、
 お酒は過去数千年の長い間、人類の友であったと考えられます。
 しかしながら、長期にわたり大量の飲酒をすると、中性脂肪の蓄積、強いては肝臓障害を引き起こす恐れもあります。
 また、糖尿病や膵炎などの膵臓障害のほか、消化管、循環器系、脳、末梢神経障害など、
 全身の臓器におよび障害が現れます。
 さらには、アルコール依存症をきたすこともあります。

本来、お酒には、人間関係を円滑にするコミュニケーションツールとしての一面もあります。
 他人に無理強いしない、自分自身も飲みすぎないなど、節度ある適度な飲酒を楽しんでいきたいものです。

厚生労働省は「健康日本21(第二次)」で、「生活習慣病のリスクを高める飲酒量」を、
 1日当たりの純アルコール摂取量が男性で40g以上、女性で20g以上と定義しています。
 ですから、節度ある適度な飲酒としては、1日平均純アルコールで20g程度となります。
 一般的に女性は男性に比べてアルコール分解度が遅いことや、女性は男性に比べて臓器障害を起こしやすいことから、
 男性に比べて1/2～2/3程度が適当と考えられます。

生活習慣病は、ほんの少しの節制で簡単に避けて通れます。
 以下の図を参考に、ご自身の飲酒量を見直してみるのはいかがでしょうか？

純アルコール量20gとは？

ビール (5%) 500ml	日本酒 (15%) 180ml	ワイン (12%) 200ml	チューハイ (7%) 350ml	ウイスキー (43%) 60ml	焼酎 (25%) 100ml
-------------------	--------------------	--------------------	---------------------	---------------------	-------------------

括弧内はアルコール度数

HP
2週間ごとの献立掲載

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

Facebookに飛べます

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!!