

味だより



- ◆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

鍋焼きうどんご注文の方

おにぎりが付く【セット】と
おにぎり無しの【単品】がございます
ご注文の際にどちらかお選びください

花ぶさ 桐生店

☎(0277)52-6699(代)

www.hanaben.net

R6	並食弁当	上食	ヘルシー弁当	鍋焼き	どんぶり	R6	並食弁当	上食	ヘルシー弁当
10月 21 (月)	豚の生姜焼き 切昆布と人参の煮物 ブロッコリー味噌にんにく和え 891kcal	焼うどん 1099kcal	鮭のみそ焼き ジャがいものそぼろ煮 切昆布と人参の煮物 厚焼き玉子 いかのみどり酢 573kcal	月 たぬきうどん 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 28 (月)	えびかつ ほっけの塩焼き きんぴらごぼう ほうれん草と油揚げの煮びたし 805kcal	大根のクリーム煮 886kcal	さばの山椒焼き 里芋の大学芋風 三角揚げの煮つけ ほうれん草と油揚げの煮びたし 刺身こんにやくの中華サラダ 645kcal
22 (火)	あじフライ 炒り豆腐 もやしとザーサイの和え物 737kcal	つくねの照り焼き 870kcal	十六穀米 ひれかつ 車麩の玉子とじ いんげんと桜えびソテー 炒り豆腐 カリフラワーのカレーピクルス 677kcal	火 カレーうどん おにぎり (梅)	鳥の甘辛丼 カロリー 1096Kcal 食塩 3.1グラム	29 (火)	とり天 里芋の味噌煮 おくらと梅酢大根の和え物 833kcal	ベイクドエッグ 894kcal	ハンバーグおろしソース 人参甘煮 ピーマン炒め かぶとかにかまの煮物 ひじきと枝豆の煮物 春雨の梅和え 602kcal
23 (水)	ハンバーグトマトソース 大根とツナの煮物 マロニーの中華風サラダ 920kcal	カリフラワーとシーフード炒め 960kcal	鶏肉と野菜の煮物 しゅうまい 中華クラゲ 春菊とちくわの胡麻和え 619kcal	水 味噌ラーメン おにぎり (鮭)	カツカレー カロリー 799Kcal 食塩 3.0グラム	30 (水)	いかフライ 茄子の油味噌 カリフラワーの胡麻ドレ和え 854kcal	揚げ出し豆腐 984kcal	酢豚風 大根といかの煮物 わかめと玉ねぎナムル スナップエンドウのわさび和え 674kcal
24 (木)	チキンガーリック焼き じゃがいものカレー煮 春菊ポン酢 869kcal	ウインナーのケチャップ焼き 975kcal	白身魚のマリネ ブロッコリー 茄子 ごぼうのしぐれ煮 もやしとザーサイ炒め ふきの煮しめ 652kcal	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	31 (木)	カレー ハムカツ ブロッコリーとかにかまのサラダ 716kcal	目玉焼き 792kcal	豆腐とえび団子の野菜あんかけ レンコンの素焼き かぼちゃと小豆の煮物 つきこんの煮物 春菊の磯辺和え 693kcal
25 (金)	味噌カツ スパゲティナポリタン きゅうりとささみの梅ドレサラダ 909kcal	大学芋 1070kcal	鶏肉とにんにくの胡麻だれ焼き きのこと人参のペペロンソテー 竹の子とこんにやくの土佐煮 青梗菜ときくらげの中華炒め 大根のレモンなます 670kcal	金 五目うどん おにぎり (梅)	玉子カツ丼 カロリー 990Kcal 食塩 2.4グラム	11月 1 (金)	肉団子の酢豚風 大根のオイスター煮 青梗菜とちくわのわさび和え 774kcal	かぼちゃと小豆の煮物 853kcal	白身魚の照り焼き マロニーチャブチェ 豚肉とエリンギのオイスター炒め がんもの含め煮 きゅうりとささみの梅マヨサラダ 662kcal
26 (土)	海苔から揚げ丼 776kcal 前日注文の予約制 (パック弁当)	サラダパック 840kcal		唐揚げ弁当 月～金 常時販売商品		2 (土)	焼肉丼 774kcal 前日注文の予約制 (パック弁当)	サラダパック 838kcal	

鍋焼きの作り方

1. 鍋・台・固形燃料をセットします。
 2. うどんつゆパック(濃縮タイプ)とお湯100CCを加えます。
 3. ふたをし、固形燃料に火をつけます。
 4. おおよそ15分後、おいしい鍋焼きうどんの出来あがりです。
- *天ぷらうどんの具はお好みで後からのせても召し上がれます

味噌ラーメン/そばの作り方

1. 具と麺の入ったプラスチックの器を鍋から取り出す
2. スープ又は麺つゆとお湯150～200ccを鍋に入れる
3. ふたをし、固形燃料に火をつけます。
4. スープが煮立ったら麺と具を入れる
5. 約1分後、出来上がり

*あまり煮込まない方がおいしく召し上がれます。
*そばの天ぷらは後のせても召し上がれます
くれぐれも、火の元にはご注意ください。

おにぎりが付くセットとおにぎり無しの単品がございます



「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。

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



HP
2週間ごとの献立掲載
Instagram



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!!

10/21より温かい麺類となります

尚、おにぎりありのセット

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しました



栄養士コラム NO.15

「1日1個のりんごは医者を選ばない」という、イギリスのことわざにも出てくるりんご。

肌寒くなる秋から冬に旬を迎え、採れたてならではのフレッシュな味わいを楽しめます。

近年、たくさんの品種が登場し食べ比べするのも良いですね。

ずばり、りんごに悪い成分は含まれません。

ビタミンCや食物繊維だけでなく、ポリフェノールの一種であるプロシアニジンも含まれることがわかり、
生果として初めて機能性表示食品に登録され話題となりました。

カリウムには、細胞の浸透圧を調節したり、塩分の排泄を促す働きがあります。

血圧を下げたり、むくみを解消したりする効果も期待できるでしょう。

また、プロシアニジンを毎日摂ると、肥満気味の方において内臓脂肪が減少すると報告されています。

1日に食べる目安は1個、ダイエット中や血糖値が気になる方は1/2個を目安にするとよいでしょう。

簡単りんごのデザートレシピを、ひとつご紹介いたします。

生とはまた違ったおいしさにびっくりします。

調味料はお塩ですが、とっても甘いですよ。ぜひ、お試しください。



【塩りんご】

※材料※

りんご 1個
塩 小さじ1
水 500CC

※作り方※

準備 水に塩を入れてよくかき混ぜておく
①りんごを好きな大きさに切る
②塩水に3分ほどつけておく
③鍋にりんごが重ならないように並べて、蓋をして弱火で
お好きな柔らかさになるまで蒸し煮にする。

