

味だより

November

- ◆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

花おさ 桐生店

☎(0277)52-6699(代)

www.hanaben.net

R6	並食弁当	上食	ヘルシー弁当
11月 4 (月)	振替休日(パック弁当) のり弁 735kcal	※御注文は11/1(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	
5 (火)	オムレツフライ かに豆腐 いんげんとツナの梅マヨサラダ 864kcal	ポテトミートグラタン 928kcal	豚肉のデミグラスソース ポテト コーン ブロッコリー 筑前煮 いんげんとツナのの梅マヨサラダ 山菜のおかか和え 674kcal
6 (水)	とんかつ じゃがいものスープ煮 小松菜とささみのポン酢和え 841kcal	チヂミ 932kcal	十六穀米 鮭の七味焼き 厚焼き玉子 笹かまぼこ 人参の甘煮 信田巻 じゃがいものスープ煮 菜の花の胡麻和え 592kcal
7 (木)	鶏の塩から揚げ 大根といかの煮物 茄子とねぎの和え物 844kcal	ロールキャベツイタリアン 880kcal	エビフライ 中華野菜のオイスター炒め レンコンの炒り煮 さつまいもの甘露煮 茄子とねぎの和え物 671kcal
8 (金)	さばの照り焼き ハッシュドビーフ風コロッケ かぼちゃの大学芋 刺身こんにやくの中華サラダ 943kcal	ガパオ炒め 1019kcal	鶏肉の梅焼き ひよこ豆のマリネ メンマときのこの炒め煮 切昆布とちくわの煮物 しらたきのピリ辛煮 655kcal
9 (土)	三色そぼろ 831kcal 前日注文の予約制 (パック弁当)	サラダパック 895kcal	

	鍋焼き	どんぶり
月	ためきうどん おにぎり (こぶ)	ソースカツ丼 カロリー 738Kcal 食塩 3.8グラム
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
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
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	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

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
11月 11 (月)	メンチカツ 竹の子と油揚げの炒り煮 わかめと玉ねぎナムル 738kcal	かに風味スパゲティサラダ 875kcal	豆腐のカレーそぼろあんかけ かぶと油揚げの煮物 もやしソテー ほうれん草とつきこんの胡麻和え 687kcal
12 (火)	鶏肉のカレー風味焼き 里芋の煮物 春菊とちくわの辛子和え 767kcal	肉団子のクリームソース 908kcal	ひれ串カツ 大根といかの煮物 里芋の黒ゴマあんかけ ぜんまいナムル わかめときゅうりの酢の物 655kcal
13 (水)	ハンバーグバーベキューソース 切り干し大根と油揚げの炒り煮 おくらときのこの和え物 638kcal	さつまいもの甘露煮 971kcal	白身魚のホイル焼き つくねの照り焼き 切り干し大根と油揚げの炒り煮 玉こんにやく煮しめ 青梗菜ときくらげの生姜和え 638kcal
14 (木)	白身フライ 麻婆豆腐 ブロッコリーのマヨ醤油サラダ 812kcal	ベイクドエッグ 872kcal	ささみのピカタ かぼちゃの煮物 もやしと豚肉のカレー炒め ふきのおかか煮 長いものわさび和え 623kcal
15 (金)	鮭の塩焼き かぼちゃクノーデル 水餃子のあんかけ 菜の花の柚子胡椒和え 690kcal	焼うどん 835kcal	ポークソテーシャリアピンソース ポテト ブロッコリー ごぼうとつきこんの味噌煮 煮卵 人参とあさりのサラダ 635kcal
16 (土)	釜めし 756kcal 前日注文の予約制 (パック弁当)	サラダパック 820kcal	

鍋焼きの作り方

- 鍋・台・固形燃料をセットします。
 - うどんつゆパック(濃縮タイプ)とお湯100CCを加えます。
 - ふたをし、固形燃料に火をつけます。
 - 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

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



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

祝日 お弁当注文のお知らせ

11月4日は祝日です

祝日は完全予約制となります。
11月1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。



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!!

栄養士コラム NO.16

『秋の味覚 きのこ』

‘秋の味覚’としても親しまれている「きのこ」。栽培されているものが多いため、今では1年中買うことができます。松茸をはじめとする天然の「きのこ」は、9月～11月頃に最盛期を迎えるものが多く、秋が旬の食べ物です。

きのこには、糖質の代謝や疲労回復に効果があるビタミンB1、脂質の代謝や健康な肌や髪を作るビタミンB2、骨を丈夫にする働きのあるビタミンDが豊富に含まれています。そのほか、腸内環境を整える効果のある食物繊維など積極的に摂りたい栄養素が豊富に低カロリーなため、ダイエットや、生活習慣病が気になる人にも嬉しい食品と言えます。

また、炊き込みご飯・炒め物・煮物・和え物・サラダ・天ぷらなどなど、和洋中、どんな料理でもおいしく食べられる便利な食品です。ぜひ、普段のお食事に意識して取り入れてみてください。



豆知識①

きのこは洗うと風味や食感が悪くなってしまいます。洗わずそのまま料理するのがおすすめです。汚れがついている場合は、キッチンペーパーや布巾できれいにふき取ってから調理しましょう。

豆知識②

きのこは、日光にあてることで栄養価がUPします。調理前に30分ほど天日干しをしてから使用すると効果的です。

