

味だより

November
11

- ◆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

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
11月 18 (月)	豚肉の生姜焼き きのこのすき煮 いんげんとコーンのマヨサラダ 801kcal	揚げ出し豆腐 930kcal	ハンバーグマトソース 青梗菜とホタテの炒め きのこのすき煮 がんもの含め煮 ひよこ豆のマリネ 649kcal	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	11月 25 (月)	さばのみそ焼き チーズメンチカツ 大根とツナの煮物 刺身こんにゃくの青しそサラダ 825kcal	たこ焼き 897kcal	かぼちゃクノーデル 鶏肉とごぼうの含め煮 大根とツナの煮物 山菜の胡麻和え ひじきと蒸し鶏の和風サラダ 664kcal
19 (火)	エビフライ 玉ねぎとハムの塩コショウ炒め わかめとお麩の酢の物 709kcal	ペンネマカロニサラダ 840kcal	さばの竜田揚げ甘酢あん ブロッコリー 茄子素焼き かぼちゃの煮物 えび団子の煮物 いんげんと人参の白和え 638kcal	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	26 (火)	ハンバーグ和風きのこソース 筑前煮 もやしのカレーナムル 901kcal	玉子とじ煮 978kcal	酢豚風 かぶのかにあんかけ 白滝のチャブチェ風 高野豆腐の煮物 699kcal
20 (水)	ほっけの塩焼き グラタン風コロッケ ひじきと油揚げの煮物 青梗菜とあさりのわさび和え 751kcal	ひよこ豆のトマト煮 840kcal	やきとり じゃがいものカレー煮 ひじきと油揚げの煮物 カリフラワーの柚子胡椒和え 白菜とりんごのサラダ 625kcal	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	27 (水)	とりにくのんにく醤油焼き じゃがいものそぼろ煮 ほうれん草と卵のナムル 829kcal	鮭入りクレーミーコロッケ 963kcal	豆腐ハンバーグ野菜あんかけ 人参甘煮 ポテト 里芋といかの煮物 春菊と桜えびの辛子和え 大根のレモンなます 625kcal
21 (木)	とりにくの磯辺揚げ ブロッコリーといかの中華炒め マロニーサラダ 858kcal	里芋の黒ゴマあんかけ 930kcal	白身魚の山椒焼き マロニーサラダ 豚肉とエリンギのオイスター炒め 三角揚げの煮つけ わかめとねぎの根生姜和え 644kcal	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	28 (木)	ポークカレー ハムカツ 海藻サラダ 720kcal	目玉焼き 796kcal	十六穀米 メンチカツ いんげんとささみのごまみそサラダ 春雨と竹の子の煮物 無限ピーマン 切り干し大根と人参ナムル 655kcal
22 (金)	肉団子のオイスターあんかけ フライドポテトサラダ ほうれん草と人参の中華和え 820kcal	ウインナーのケチャップ焼き 955kcal	いかフライ レンコンの塩きんぴら メンマとハムの塩コショウ炒め 中華クラゲ 小松菜の梅醤油和え 655kcal	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	29 (金)	白身魚の竜田揚げ 炒り豆腐 茄子の根生姜和え 821kcal	大学芋 969kcal	鶏肉と野菜の煮物 いかのpronバンス風炒め 厚焼き玉子 炒り豆腐 639kcal
23 (土)	勤労感謝の日(パック弁当) ソースかつ丼 766kcal	※御注文は11/21(木)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			唐揚げ弁当 月～金 常時販売商品	30 (土)	海苔から揚げ 776kcal 前日注文の予約制 (パック弁当)	サラダパック 840kcal	

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でも召し上がれます
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23日は祝日です

祝日は完全予約制となります。
11月21日(木)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。



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
社員食堂提供の
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.17

『鮭の栄養』

秋鮭がおいしい季節になりました。

鮭は栄養豊富で、さまざまな健康効果や美容効果が期待できることから「スーパーフード」と呼ばれることもあります。生食はもちろん、焼き魚やムニエルなど調理も幅広く、ご家庭でも食べる機会の多い万能な魚の一つです。また、花ぶさのお弁当にも度々登場しておりますが、日本人にとって最も馴染みがあり最も人気なお魚ではないでしょうか？

鮭に含まれる栄養成分には、美容や健康に効果的なものが多いです。抗酸化作用に優れたアスタキサンチンや、記憶力の向上に効果的なDHA、EPAなど、豊富な栄養素が含まれています。

1, 免疫力の向上 2, 記憶力の向上 3, 老化防止 が期待されます。

鮭の皮に含まれるDHAやフィッシュコラーゲンを摂取するためにも、皮ごと食べるのもおすすめです。

特に、今が旬の秋鮭は、からだ作りに大切なたんぱく質を多く含みかつヘルシーな食材です。程よく脂がのり、栄養なバランスがとても良いです。ぜひお召し上がりください。

