

- ◆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。

# 味だより



**飛ぶさ 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
12月 2 (月)	鮭の七味焼き えびかつ 切り干し大根と油揚げの炒り煮 小松菜とモヤシのナムル 850kcal	ロールキャベツ コンソメ 849kcal	とりの塩から揚げ ほうれん草の白和え もやしと豚肉のカレー炒め レンコンと人参の炒り煮 結び白滝のピリ辛煮 654kcal	月 <b>たぬきうどん</b> おにぎり (こぶ)	<b>ソースカツ丼</b> カロリー 738Kcal 食塩 3.8グラム	12月 9 (月)	メンチカツ 大根とツナの煮物 いんげんと人参の味噌マヨ和え 766kcal	さつまいもの甘露煮 851kcal	さばの七味焼き 竹の子の山椒焼き 厚揚げのみぞれ煮 白滝の明太子サラダ 春菊の磯辺和え 604kcal
3 (火)	ヒレカツ 玉ねぎといかのカレー炒め わかめとねぎの根生姜和え 785kcal	ジャーマンポテト 927kcal	<b>十六穀米</b> ポークソテー野菜たっぷりマトソース 大根といかの煮物 ひじきと人参の煮物 りんご 640kcal	火 <b>カレーうどん</b> おにぎり (梅)	<b>鳥の甘辛丼</b> カロリー 1096Kcal 食塩 3.1グラム	10 (火)	ほっけの照り焼き かぼちゃのクノデール 水餃子のあんかけ 刺身こんにゃくの青しそサラダ 753kcal	<b>Wメイン</b> シーフードスパゲティ 880kcal	豆腐のカレーそばろあんかけ かぶときのこのとろとろ煮 切り干し大根と人参の煮物 白菜とちくわの胡麻和え 673kcal
4 (水)	とりの塩から揚げ キャベツと魚肉ソーセージのソテー ブロッコリーのオーロラソース 848kcal	マカロニグラタン 937kcal	ハンバーグ和風きのこソース 肉じゃが 青梗菜とあさりの中華炒め 煮卵 ぜんまいとつきこのナムル 623kcal	水 <b>味噌ラーメン</b> おにぎり (鮭)	<b>カツカレー</b> カロリー 799Kcal 食塩 3.0グラム	11 (水)	豚肉のかば焼き 麻婆豆腐 きゅうりときくらげの和え物 840kcal	ココット 911kcal	鶏肉のにんにく胡麻だれ焼き ほうれん草とMIXベジソテー 里芋のグリーンソースかけ 厚焼き玉子 切り干し大根と人参の炒り煮 665kcal
5 (木)	豆腐ハンバーグ和風ソース さばの竜田揚げ メンマとザーサイの塩コショウ炒め 菜の花の酢味噌和え 768kcal	<b>Wメイン</b> チヂミ 835kcal	とりの塩こうじ焼き さつまいもと小豆の煮物 きんぴらごぼう 信田巻き わかめと玉ねぎの中華和え 642kcal	木 <b>天ぷらそば</b> おにぎり (こぶ)	<b>鳥重</b> カロリー 869Kcal 食塩 3.3グラム	12 (木)	とり天 ひじきの五目煮 茄子の煮びたし 862kcal	かぶのかにあんかけ 889kcal	豚肉の梅みそ焼き ブロッコリー マッシュポテト レンコンと人参のソース炒め 茄子の煮びたし カリフラワーのカレーピクルス 571kcal
6 (金)	いかフライ レンコンのカレーきんぴら マロニーの中華風サラダ 608kcal	ガパオ炒め 910kcal	白身魚の香草ソース 人参の甘煮 菜の花ソテー メンマときのこの炒め煮 しゅうまい マロニーの中華風サラダ 608kcal	金 <b>五目うどん</b> おにぎり (梅)	<b>玉子カツ丼</b> カロリー 990Kcal 食塩 2.4グラム	13 (金)	肉団子の酢豚風 焼きそば かぼちゃの煮物 861kcal	ビーフシチューコロッケ 1012kcal	鮭のホイル焼き つくねの照り焼き かぼちゃの煮物 ふきの煮しめ 中華なます 629kcal
7 (土)	焼き肉丼 774kcal <b>前日注文の予約制</b> (パック弁当)	サラダパック 838kcal				14 (土)	三色そばろ 831kcal <b>前日注文の予約制</b> (パック弁当)	サラダパック 895kcal	

## 唐揚げ弁当

月～金 販売商品

※ 祝日除く



### 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



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.18

『ビタミンCの宝庫 みかん』

「みかん」とは、日本の代表的かんきつ類で、皮が薄くてむきやすく食べやすいのが特徴である、冬の代表的な果物です。温かいこたつに入り、家族の団楽時間にみかんをいただく姿は、それだけでほっこりします。日本の冬の風物詩ですね。

みかんの主成分は、ビタミンC。1日2～3個食べるだけで、1日に必要な所要量を摂ることができます。ビタミンCには抗酸化作用のほか、体の免疫機能を高める働きがあり、風邪やインフルエンザの予防にうってつけです。さらにみかんに含まれるフラボノイド、テルペノイドなどが、発ガン物質を排出する効果があるとされています。

さて、みかんの食べ過ぎから、手が黄色くなった事のある方はいらっしゃいませんか？ 柑皮症(かんぴしょう)といい、柑橘類に含まれる「カロテン」という色素が体内に蓄積することにより起こる症状でカロテンは皮膚の角質層、表皮、皮下脂肪層に沈着しやすく、厚い角質層のある手のひら、足の裏が特に黄色くなります。身体に害はありませんのでご心配なく。

みかんは、消化が悪く体を冷やす場合もあるため風邪予防には効果的ですが、風邪を治す効果はありません。風邪の症状が出てから(ビタミンCを摂取しよう)と思っても、それは逆効果なのです。継続的に食べる習慣をつけ、寒い時季を上手に過ごせると良いですね。