

# 10月 お弁当献立表

10月1日 から 10月15日

【風邪予防に秋の味覚のかぼちゃはどうぞ。】

秋といえばさつまやきのこ、さつまいもや柿に栗と食べ物美味しく感じる季節ですね。かぼちゃも秋の味覚の代表のひとつですね。かぼちゃは、糖質が多いから控えています、という方もいらっしゃると思いますが、栄養素がたっぷり含まれていますので、美味しいかぼちゃをぜひ、日々の食事に採り入れたいところです。かぼちゃに含まれる栄養素としては、糖質、食物繊維、カリウム、カルシウム、マグネシウム、鉄、亜鉛、マンガン、β-カロテン、ビタミンE、ビタミンK、ビタミンB1、B2、B6、ナイアシン、葉酸、ビタミンCと非情の多くの種類が含まれています。特にビタミンC、β-カロテン、ビタミンEの量が豊富なため、強力な抗酸化作用や粘膜を維持する働きが期待でき、風邪の予防におすすめです。また、ミネラル、特に鉄や亜鉛、マグネシウムも含まれているため、体の調子を整える働きにも期待できます。かぼちゃは固いので、電子レンジで丸ごと5〜6分加熱すると柔らかく、切りやすくなります。サラダや煮物、天ぷら、お味噌汁、スープに入れても美味しくいただけます。これから気温が下がってくる季節に向けて、かぼちゃを美味しく食べて、風邪予防をしてはいかがでしょうか。

29日(月)	30日(火)	1日(水)	2日(木)	3日(金)	4日(土)
		<b>からあげ</b> 八宝菜 大根サラダ にんじんマリネ	<b>いわしフライ</b> 切干大根煮 たまねぎ時雨煮 ナムルもやし	<b>チキンカツ</b> 春雨チャプチェ風 さつまいもサラダ 昆布豆煮	おまかせ メニュー
		562Kcal 脂質34g   塩分4.1g	357Kcal 脂質18.9g   塩分3g	461Kcal 脂質25.9g   塩分4g	
6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	11日(土)
<b>とんかつ</b> れんこん金平 春雨サラダ 青菜の炒め物	<b>スタミナ炒め</b> 切干大根煮 五目豆煮 さつまいも甘露煮	<b>ハンバーグ カレーソース</b> マカロニサラダ ひじき炒り煮 白菜キムチ	<b>チャンポン風炒め</b> サツマ芋フライ 春雨酢の物 椎茸佃煮	<b>豚肉玉子とじ</b> 玉葱と牛蒡のかき揚げ れんこん金平 ポテトサラダ	おまかせ メニュー
427Kcal 脂質23.5g   塩分4.1g	437Kcal 脂質23.4g   塩分2.7g	431Kcal 脂質26.7g   塩分3g	433Kcal 脂質26.9g   塩分3.2g	435Kcal 脂質22.8g   塩分3.7g	
13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)	18日(土)
	<b>クリームコロッケ</b> 目玉風オムレツ ポテトサラダ 昆布豆	<b>すき焼き風コロッケ</b> 高野含め煮 切干大根煮 キャベツ煮浸し			
	462Kcal 脂質25.9g   塩分3.8g	301Kcal 脂質10.6g   塩分2.7g			

\* ごはん 1食分のエネルギーは385kcalです。

\* 当社は、契約農家で栽培された有機野菜、自社水耕栽培野菜を一部使用しております。

- ご注意：
- ・仕入の都合上、献立が変更になることがあります。
  - ・昼食は配達当日の午後1時までにお召し上がりください。
  - ・直射日光のあたる場所、極端に温度の高い所、湿気の多いジメジメした場所には置かないでください。

ランチ花梨

姫路市香寺町中仁野502番地  
 TEL 079-232-3272  
 FAX 079-232-6683

神戸配送センター

兵庫県神戸市西区蘆谷町松本809-1  
 TEL 079-232-3272  
 FAX 079-232-6683