

# 11月 お弁当献立表

11月1日 から 11月15日

【風邪予防に秋の味覚のかぼちゃはどうでしょう。】

秋といえばさんまやきのこ、さつまいもや柿に栗と食べ物が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、風邪の予防にオススメです。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。

27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金)	1日(土)
					おまかせ メニュー
3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	8日(土)
	とんかつ 切干大根煮 春雨サラダ 揚げサツマイモ	スタミナ炒め メンチカツ マカロニケチャップ炒め タマネギ時雨煮	特製からあげ ソース焼きそば 春雨酢の物 ザーサイ	豚肉玉子とじ煮 さつま芋かきあげ れんこん金平 大根サラダ	おまかせ メニュー
	493Kcal 脂質24g   塩分3.9g	369Kcal 脂質21g   塩分3g	610Kcal 脂質38.4g   塩分5.1g	437Kcal 脂質24.7g   塩分3.8g	
10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	15日(土)
ハンバーグ ひじき炒り煮 春雨酢の物 昆布豆煮	たこキャベツカツ 高野豆腐含め煮 じゃがいも煮付け わかたけ煮	いわしフライ 中華五目煮 紅白なます キノコうま煮	親子とじ煮 さつま芋フライ 切干大根煮 ナムルもやし	野菜春巻き 春雨チャプチェ 五目豆煮 わかめ胡麻ダレ和え	おまかせ メニュー
404Kcal 脂質19.6g   塩分3.5g	332Kcal 脂質13.8g   塩分3g	415Kcal 脂質24.2g   塩分4.6g	450Kcal 脂質20g   塩分3.4g	418Kcal 脂質19.8g   塩分3.6g	

\* 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

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