

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

\* 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

神戸配達センター

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