2018 11 LUNCH MENU

らんちめにゅー

…カロリー　…たんぱくしつ　…脂質　…塩分

げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび

11月の記念日

1日	木	すし・紅茶の日	灯台記念日	16日	金		幼稚園開園記念の日
2日	金			17日	土		
3日	土	みかん・サンドウィッチの日	文化の日・文具の日	18日	日		ミッキーマウス誕生日
4日	日			19日	月		食育の日
5日	月	いいりんごの日	一の酉	20日	火	ピザの日	世界こどもの日
6日	火			21日	水	フライドチキンの日	インターネット記念日
7日	水	鍋の日	知恵の日	22日	木	回転寿司記念日	いい夫婦の日
8日	木		いい歯の日	23日	金	外食の日	勤労感謝の日
9日	金		119番の日	24日	土	鰹節の日	
10日	土		トイレの日	25日	日		
11日	日	チーズ・ピーナッツ・鮭・もやし・鶏の日	世界平和記念日	26日	月		ペンの日
12日	月		皮膚の日・洋服記念日	27日	火		
13日	火			28日	水		
14日	水			29日	木		いい服の日
15日	木	かまぼこ・昆布の日		30日	金		カメラ・鏡の日

1

★とりのからあげ
★ひじきに ★フルーツ

440kcal 12.9g 15.6g 1.4g

2

★チンジャオロース
★コロッケ ★フルーツかん

398kcal 11.2g 9.5g 0.9g

5

★あんかけハンバーグ
★さつまいもサラダ ★ゼリー

371kcal 8.6g 7.1g 1.2

6

★キーマカレー
★エビカツ ★フルーツかん

402kcal 9.8g 11.1g 1.2g

7

★とりのしおこうじやき
★きりぼしだいこんに ★だいがくいも

467kcal 15.6g 16.3g 0.8g

8

★ドーナツコロッケ
★ミネストローネふう ★フルーツかん

398kcal 7.8g 10.9g 1.2g

9

★マーボーナス
★とうふのフライ ★フルーツ

399kcal 10.3g 12.1g 0.7g

12

★とりてんカツ
★しおやきそば ★フルーツかん

407kcal 10.0g 11.7g 1.0g

13

★ポークストロガノフ
★アメリカンドッグ ★チーズ

425kcal 12.8g 11.5g 1.7g

14

★トマトオムレツ
★ツナサラダ ★フルーツ

355kcal 8.9g 8.2g 1.0g

15

16

★はっぽうさい
★チキンナゲット ★フルーツかん

383kcal 11.3g 9.6g 1.0g

19

★エビフライ
★さつまいものクリームに ★フルーツかん

400kcal 9.9g 9.5g 1.6g

20

★さばのしおやき
★にんじんしりしり ★ゼリー

366kcal 12.7g 8.3g 1.5g

21

★チキンカレー
★あじナゲット ★フルーツかん

420kcal 11.8g 11.0g 1.6g

22

★メンチカツ
★けんちんに ★フルーツ

392kcal 9.6g 9.8g 1.2g

23

26

★かにたま
★ささみチーズカツ ★フルーツ

384kcal 10.9g 8.5g 1.1g

27

★しろみざかなフライ
★きんぴらごぼう ★フルーツかん

352kcal 9.2g 7.8g 0.7g

28

★とりとキャベツのみそマヨいため
★かいせんフライ ★ゼリー

399kcal 10.7g 9.9g 0.8g

29

★ハンバーグトマトソース
★マカロニサラダ ★フルーツかん

378kcal 9.9g 7.9g 1.1g

30

★ヒレカツ
★ベーコンとやさいのコンソメに ★フルーツかん

388kcal 10.8g 11.4g 1.3g

11月一口メモ

11月は朝晩の冷え込みがさらに厳しくなり、冬の準備の助走期間を迎えます。
滋養豊かな『旬の食材』で冬に備え、免疫力を強化しましょう。

★根　菜…水分が少なく、ビタミン・ミネラルが豊富です。身体を温める効果があります。　例）かぶ、ごぼう、山芋　など
★果　物…水溶性食物繊維が善玉菌を増やし、おなかの調子を整えます。　例）かき、りんご、ぶどう　など
★キノコ…ビタミンが疲労回復を助け、免疫力を高めます。　例）えのき、エリンギ、しめじ　など

…今月の地産お野菜は「きゃべつ」です

★献立の「ごはん」に使用しているお米は、国内産です。

＊材料購入の関係上、多少の変更はご了承願います
＊収穫量等状況により他の国内のお野菜に変わる場合もございます

株式会社 安田物産

【クッキングセンター大和工場】 大和市深見西4-2-20 ☎ 046-261-7255 FAX 046-262-7755
【クッキングセンター湘南工場】 海老名市門沢橋2-4-41 ☎ 046-238-1711 FAX 046-238-3776