

11月 お弁当献立表

11月1日 から 11月15日

【秋は乾燥と寒さから体を守りましょう】

11月は暦の上では「初冬」。風も冷たくなり、乾燥の度合いが増してきます。喉や鼻などの外気に直接触れる器官は特に乾燥に弱いところ

。また、皮膚も乾燥するとひび割れやかゆみなどの原因にもなります。喉や鼻の粘膜、皮膚を潤す、乾燥を防ぐ食事を心がけましょう。白い食材は体を潤すと言われてます。梨、牛乳、豆乳、卵などは、喉の渇きや、皮膚の乾燥を防ぎます。体の中の潤いを取り除く作用をする辛すぎるもの、辛いものは摂りすぎないようにしましょう。また、この季節に冷えは禁物です。冷たいものや体を冷やすものは、生姜など体を温める食材と一緒に摂りましょう。さらに、皮膚を丈夫にするビタミンAも欠かせません。この時期に美味しくなる小松菜、ほうれん草、春菊等の青菜類、にんじんなどの緑黄色野菜は油で調理して食べましょう。これらに含まれているカロテンは油を使った調理法で体内への吸収がよくなります。必要な分だけがビタミンAの働きをし、残りは肝臓の働きを助けます。ビタミンEが豊富な胡麻油等と一緒に摂ると、免疫力アップにもつながりますよ。

28日(月)	29日(火)	30日(水)	31日(木)	1日(金)	2日(土)
			11月7日 鍋の日	チキンカツ ひじき炒り煮 こんにゃく炒め ぎょうざ 420Kcal 脂質23.3g 塩分3.7g	おまかせ メニュー
4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	9日(土)
	野菜フライ いわし塩焼き 春雨の柑橘サラダ 高野豆腐の煮物 398Kcal 脂質23.8g 塩分4.4g	ソース焼きそば イカフライ おさつサラダ 大根なます 炒りコンニャク 426Kcal 脂質28.2g 塩分3.3g	牛タンメンチカツ ガンモみぞれあんかけ キャベツ胡麻油炒め かぼちゃ天ぷら 396Kcal 脂質21.5g 塩分4.2g	ヒレカツ マカロニサラダ 切干大根煮 昆布豆煮 424Kcal 脂質22.1g 塩分3.5g	おまかせ メニュー
11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)	16日(土)
デミグラスハンバーグ ナポリタン ひじき炒り煮 春雨サラダ プレーンオムレツ 369Kcal 脂質17.3g 塩分4.5g	野菜春巻 白菜ごった煮 たまねぎサラダ わかたけ煮 444Kcal 脂質26.4g 塩分3.5g	山陰沖アジフライ じゃがいも煮付け お豆の磯辺風煮 大根サラダ 464Kcal 脂質22.3g 塩分3.4g	鶏すき風煮 こんにゃく炒り煮 ぎょうざ わかめ酢の物 312Kcal 脂質18g 塩分3.6g	カレーコロッケ 鶏つみれの和風あんかけ 春雨サラダ たまねぎ時雨煮 451Kcal 脂質21.5g 塩分4.4g	

*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

神戸市西区榎谷町松本809-1

TEL 079-232-3272

FAX 079-232-6683