

# 11月 お弁当献立表

11月16日 から 11月30日

管理栄養士のコメント【今だからこそ知ってほしい！お米の話】

実は今回のコメ不足の原因は消費に大きく関係していると考えられています。主食の中でもコメはこれまで供給も安定していましたが、価格もパンなどと比べて相対的に安く、それで米食へのシフトが増え、お米の消費が増えました。「令和の米騒動」によって、米離れ傾向であっても日本人の主食として大切さを改めて思い知らされたこの頃です。そんな「お米は炭水化物が多いので太る」というイメージがあるかもしれませんが、これには少し誤解があります。お米に含まれる糖質は砂糖と同じものではありません。ブドウ糖に分解される前は「デンプン」であり、消化吸収は緩やかで血糖値も急上昇しにくいといわれています。また、注目したいのが「レジスタントスターチ」。お米のデンプンに含まれ、ごはんを冷やすことで増える成分です。消化吸収しにくいいため、腹持ちがよく、ダイエットをサポートします。「お米は太る」のではなく、ほかの食品と同様に「食べ方によっては太ることもある」ということです。

11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)	16日(土)
					おまかせ メニュー
18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)	23日(土)
<b>メンチカツ</b> 高野豆腐ごった煮 長芋とろろ わかめ山葵和え	<b>海鮮カツ</b> ソース焼きそば ひじき炒り煮 白菜酢の物 こんにゃくの和え物	<b>トンカツとじ煮</b> おさつサラダ 紅白なます ぎょうざ	<b>野菜春巻</b> ガンモドキの煮物 ウインナー 白菜浅漬け	<b>ハンバーグ</b> 大根の煮物 コロッケ こんにゃく金平	おまかせ メニュー
303Kcal 脂質15.6g   塩分3.6g	373Kcal 脂質14.3g   塩分3g	434Kcal 脂質21.9g   塩分3.7g	317Kcal 脂質20.4g   塩分3.2g	441Kcal 脂質23g   塩分4.7g	
25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)	30日(土)
<b>生姜入り肉団子</b> カレーコロッケ 春雨炒め煮 たまねぎサラダ	<b>玉子サラダフライ</b> マカロニサラダ キャベツ胡麻油炒め 野菜フライ	<b>白身ポーションフライ</b> さつまいも天ぷら 茄子の辛子漬け インゲンとカニカマの和え物	<b>クリームコロッケ</b> じゃがいも煮付け わかたけ煮 かぼちゃ天ぷら	<b>木の葉とじ煮</b> 切干大根煮 春雨わさびサラダ 野菜春巻	
441Kcal 脂質25.6g   塩分3.9g	454Kcal 脂質29.2g   塩分3.7g	420Kcal 脂質20.4g   塩分3g	440Kcal 脂質21.5g   塩分3.8g	459Kcal 脂質25.6g   塩分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： **・昨今の情勢から仕入が不安定な為、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、湿気が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

兵庫県神戸市西区樋谷町松本809-1

TEL 079-232-3272

FAX 079-232-6683