

こんだてひょう 特上幕の内 9月1日～15日

●お弁当1食当たりの総カロリーを表示しています。

1日(火)

タラの竜田
豆腐ハンバーグ
切干大根煮
野菜炒め
かぼちゃの含め煮

890Kcal

2日(水)

鶏のから揚げ
魚のみそ焼き
大根麻婆
筑前煮
春雨サラダ

897Kcal

3日(木)

ナスの甘みそ炒め
コーンコロケ
鶏のさっぱり煮
はんぺん焼
春雨の酢の物

874Kcal

4日(金)

酢豚
ハムポテトフライ
シューマイ
麻婆春雨
がんもどき含め煮

892Kcal

5日(土)

おまかせメニュー



7日(月)

ハンバーグ
白身魚フライ
おくらの天ぷら
オムレツ
ブロッコリー

879Kcal

8日(火)

サバみそ煮
メンチカツ
プレーンオムレツ
塩やきそば
大根の旨煮

892Kcal

9日(水)

酢鶏
エビフライ
サーモンクリームコロケ
いんげんの辛炒め
ポテトサラダ

904Kcal

10日(木)

魚の塩焼き
れんこん青のり天ぷら
ハ宝菜
やきそば
こんにゃくの含め煮

877Kcal

11日(金)

ぶた丼風煮
かき揚げ
エビの天ぷら
小松菜ソテー
ポテトサラダ

914Kcal

12日(土)

おまかせメニュー



14日(月)

海鮮ステーキ
おくら海老詰め天
いが唐揚げ
なすのみそ和え
筑前煮

875Kcal

15日(火)

鶏のから揚げ
ウインナー
焼き餃子
野菜炒め
細切昆布煮

888Kcal

ひとくちメモ 美味しく健康レシピ

ハンバーガーにはさまれてくるチーズ、とろけるチーズはよく口にすると思いますが、今回はカマンベールチーズを使った一品をご紹介します。

カマンベールチーズ100g程を真ん中に置き、回りをマッシュルーム、ソーセージ、プチトマト、ブロッコリー等で囲みます。塩をほんの少しふりかけます。白ワインをふりかけるとちょっと大人のメニューに。200℃のオーブン、又は1000Wのオーブントースターで10分程加熱。最後にお好みの香辛料か胡椒等をふりかけて出来上がり。

カマンベールチーズを食べると認知機能に関連するBDNFが増加するという研究結果が出ています。チーズはお子様からお年寄りまで人気があります。脳の栄養といわれるBDNF。おいしく食べて認知効果が上がれば良い事づくめですね

お願い

- ◆電子レンジ・オーブンでの使用はご遠慮下さい。
- ◆食器を灰皿のかわりにしたり、食器にガムを入れないで下さい。
- ◆食品衛生上、午後1時頃までにお召し上がり下さい。
- ◆仕入れの都合でメニューを変更することがあります。
- ◆お気付の点がございましたら、係員、配達員にお申し付けください。
- ◆当社の使用しているお米は国産米です。



株式会社 アイチフード

〒442-0809 豊川市大橋町3丁目19番地
TEL 0533-89-7322
FAX 0533-89-8680