

こんだてひょう 大幕の内 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)

メンチカツ
竹輪のカレー天
ハムのソテー
きんぴらごぼう
シエルマカロニとわがめのサラダ

726Kcal

2日(水)

魚フライ
ぶた丼風煮
大根と揚げ煮
こんにゃくの磯炒め
春雨サラダ

744Kcal

3日(木)

豚のみそ清焼き
野菜コロッケ
インゲンのごまあえ
マカロニケチャブ炒め
大根の煮

736Kcal

4日(金)

さば塩焼き
がき揚げ
ひじき煮
三角こんにゃく
レンコンの含め煮

724Kcal

5日(土)

おまかせメニュー



7日(月)

煮込み風ハンバーグ
カレースパ
きんぴらごぼう
ブロッコリー
人参グラッセ

741Kcal

8日(火)

鶏のみそ清け焼き
三角こんにゃく
レンコンの含め煮
春雨サラダ
小松菜炒め

735Kcal

9日(水)

チキンカツ
竹輪の天ぷら
ひじき煮
キャベツサラダ
麻婆春雨

748Kcal

10日(木)

つくね
コロッケ
皮なしウインナー
野菜炒め
ごぼうサラダ

726Kcal

11日(金)

野菜あんかけ炒め
レンコンと油揚げの煮物
海鮮ステーキ
ツイストサラダ
わがめと油揚げのさつと煮

752Kcal

12日(土)

おまかせメニュー



14日(月)

フィッシュフライ
ハムのソテー
肉団子
筑前煮
大根の味噌炒め

732Kcal

15日(火)

チキン南蛮揚げ
ギョウザ
細切昆布煮
インゲングマあえ
春雨サラダ

750Kcal

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が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