

# お弁当

# 今月の おすすめメニュー

今月は、4日に「**ハーフカレー**」がお弁当に付きます。

2024

おいしい料理は  
愛情と工夫から

今月の  
メニュー  
10月

旬の食材  
“里芋”を  
食べよう!

4日



ハーフカレー・春巻き

15日



黒毛和牛メンチカツ

ごはんの栄養量は420kcal (250gあたり)です。  
栄養素にはごはんの成分も含まれます。

※実際の盛付けとは  
異なります。

夏の食中毒防止強化月間：2024年5月1日～2024年10月31日

## 健康 応援団

今月の登場日  
17日など

対象食材：里芋

里芋のすごい栄養「ガラクトン」

里芋特有のぬめりの正体は、糖質とたんぱく質が結合した「ガラクトン」という水溶性食物繊維です。食事でガラクトンを摂取すると脳細胞が活性化してボケを防ぎ、免疫力を強化してくれます。また、通常人体で分解されなかった糖質は腸内に蓄積されますが、ガラクトンは体内で分解されず体外へ排出されます。そのためたくさん食べても太りにくく腸満防止にもなります。「ガラクトン」を多く含む里芋は健康を気にする方におすすめの食材です。



月 Monday



この弁当箱でご提供させていただきます。

火 Tuesday

1日

ハンバーグ  
うずらフライ



742 kcal 蛋白質 22.6g 脂質 16.6g 塩分 2.5g

水 Wednesday

2日

豚肉の生姜炒め  
サケの塩焼き



847 kcal 蛋白質 25.6g 脂質 21.6g 塩分 2.5g

木 Thursday

3日

豆腐ハンバーグ  
ウィンナーフライ



723 kcal 蛋白質 20.9g 脂質 16.0g 塩分 2.7g

金 Friday

4日

ハーフカレー  
春巻き



901 kcal 蛋白質 15.4g 脂質 30.1g 塩分 4.0g

7日

鶏の唐揚げ  
お好み風オムレツ



703 kcal 蛋白質 20.9g 脂質 17.0g 塩分 2.9g

8日

ハムカツ  
ミートボール



811 kcal 蛋白質 22.1g 脂質 17.2g 塩分 2.4g

9日

横須賀海軍カレーコロッケ  
ウィンナー



728 kcal 蛋白質 16.5g 脂質 18.0g 塩分 2.2g

10日

大葉巻きつくね  
竹輪の天ぷら



678 kcal 蛋白質 20.2g 脂質 13.2g 塩分 2.6g

11日

ベーコンポテトバーグ  
イカしそチーズカツ



720 kcal 蛋白質 25.8g 脂質 13.9g 塩分 3.5g

スポーツの日



15日

黒毛和牛メンチカツ



786 kcal 蛋白質 21.9g 脂質 20.8g 塩分 2.5g

16日

鶏肉のキムチ炒め  
オムレツ



661 kcal 蛋白質 19.3g 脂質 14.0g 塩分 1.9g

17日

サバの塩焼き  
蓮根・カニ棒の天ぷら



763 kcal 蛋白質 24.5g 脂質 16.8g 塩分 2.3g

18日

もちもちフライ  
焼売



747 kcal 蛋白質 18.3g 脂質 14.1g 塩分 2.6g

21日

たっぷりコーンフライ  
照焼きチキン



726 kcal 蛋白質 22.7g 脂質 13.7g 塩分 3.0g

22日

アジフライ  
甘酢棒肉団子



724 kcal 蛋白質 19.5g 脂質 13.1g 塩分 3.5g

23日

豚すき煮  
うずら玉子・焼き豆腐



716 kcal 蛋白質 21.2g 脂質 17.3g 塩分 2.3g

24日

エビ春巻き  
フーヨーハイ



818 kcal 蛋白質 13.5g 脂質 22.4g 塩分 2.6g

25日

味噌カツ  
お好み焼き



816 kcal 蛋白質 24.5g 脂質 16.3g 塩分 3.2g

28日

白身魚フライ  
野菜肉巻き



724 kcal 蛋白質 22.4g 脂質 15.5g 塩分 2.3g

29日

エビフライ  
ホッケの塩焼き



695 kcal 蛋白質 20.5g 脂質 12.8g 塩分 2.3g

30日

海鮮串カツ  
照焼きハンバーグ



726 kcal 蛋白質 22.6g 脂質 13.8g 塩分 2.9g

31日

鶏肉の味噌炒め  
味付き玉子



750 kcal 蛋白質 26.1g 脂質 19.5g 塩分 3.2g

当社ホームページでも  
メニュー表を  
ご覧いただけます。  
是非ご利用下さい。

NCC 日本ケータリング株式会社

〒488-0838 愛知県尾張旭市庄中町二丁目13番地2

URL [www.nihon-catering.co.jp/](http://www.nihon-catering.co.jp/)

TEL 0561-53-4741(代) FAX 0561-54-3279



■食材仕入の都合によりメニュー変更する場合があります。■食品衛生上当日の午後2時までにお召し上がりください。■容器は電子レンジにはかけられません。