

お弁当

今月の おすすめメニュー

今月は24日に「ホットハンバーグ」がお弁当につきます。どうぞご賞味下さい。
また、15日と29日は炊込みご飯が登場します。こちらも是非ご賞味下さい。

10日



ハーフカレー・野菜コロッケ

24日



ホットデミグラスハンバーグ

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。

ノロウイルス食中毒防止強化月間：2024年11月1日～2025年3月31日

2025

1月

おいしい料理は
愛情と工夫から

今月の
メニュー

月

Monday

火

Tuesday

水

Wednesday

木

Thursday

金

Friday

健康応援団

今月の登場日
20・23日

対象食材： 筍

食物繊維
たっぷり!

低カロリーでおなかすっきり?

筍は食物繊維の豊富な食材です。不溶性食物繊維は腸内環境を整える効果があり、便秘解消につながります。また血糖値の上昇防止、コレステロールの排出により、大腸がんや糖尿病、高血圧、動脈硬化を予防する効果があります。さらに、胃や腸の中で水分を吸収して膨らみ、満腹感を与える作用から過食を防ぎ、ダイエットにも効果的です。また、カリウムの働きでむくみの解消、高血圧の予防に効果的です。ダイエット中の方や便秘の方におすすめです。



6日

北海道産チーズの包み揚げ
ウィンナー



747 kcal
蛋白質 17.9g
脂質 17.8g
塩分 2.1g

7日

鶏チリ炒め
オムレツ



682 kcal
蛋白質 19.3g
脂質 13.6g
塩分 3.3g

8日

豆腐ハンバーグ
たこカツ



749 kcal
蛋白質 22.2g
脂質 15.5g
塩分 3.1g

9日

サケの塩焼き
さつま芋・カニ棒の天ぷら



747 kcal
蛋白質 24.6g
脂質 13.5g
塩分 2.2g

10日

ハーフカレー
野菜コロッケ



841 kcal
蛋白質 15.5g
脂質 21.3g
塩分 3.5g

成人の日



14日

牛すじ入りコロッケ
甘酢棒肉団子



789 kcal
蛋白質 20.6g
脂質 18.8g
塩分 3.4g

15日

炊込みごはん
照焼きハンバーグ・竹輪の天ぷら



768 kcal
蛋白質 25.1g
脂質 15.1g
塩分 3.2g

16日

タンドリーチキン
エビフライ



755 kcal
蛋白質 25.0g
脂質 20.3g
塩分 2.6g

17日

春巻き
チヂミ



749 kcal
蛋白質 13.5g
脂質 17.1g
塩分 2.4g

20日

でら旨!! 台湾メンチカツ



813 kcal
蛋白質 20.4g
脂質 23.5g
塩分 2.3g

21日

豚すき煮
焼き豆腐・うすら玉子



766 kcal
蛋白質 28.0g
脂質 17.4g
塩分 2.5g

22日

鶏の唐揚げ
お好み焼き



692 kcal
蛋白質 18.6g
脂質 16.1g
塩分 2.8g

23日

サバの塩焼き
カニ足風フライ



729 kcal
蛋白質 24.8g
脂質 16.9g
塩分 2.9g

24日

ホットデミグラスハンバーグ



823 kcal
蛋白質 26.0g
脂質 20.6g
塩分 2.4g

27日

白身魚フライ
ミートボール



717 kcal
蛋白質 22.5g
脂質 14.3g
塩分 3.2g

28日

鶏の天ぷら
ハムステーキ



888 kcal
蛋白質 27.3g
脂質 29.5g
塩分 2.0g

29日

炊込みごはん
豚カツ・海鮮焼売



754 kcal
蛋白質 19.5g
脂質 17.3g
塩分 3.7g

30日

生姜入り豆腐ステーキ
レンコン・南瓜の天ぷら



660 kcal
蛋白質 17.6g
脂質 8.2g
塩分 2.1g

31日

カレーコロッケ
もろこし焼き



742 kcal
蛋白質 16.5g
脂質 16.0g
塩分 2.9g

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/

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。