

メニューカレンダー

2024年
11月



げつようび

かようび

すいようび

もくようび

きんようび



♪お願い♪
迷子のスプーン・フォークが増
えております。お名前、幼稚園
名をお書きいただくと大変助
かります m(_)_m



1 チキンソテー

やきそば
サラダ
デザート
ふりかけごはん



エネルギー:406kcal/たんぱく質:10.4g

4 振替休日



5 こんさいに

ささみフライ
あえもの
デザート
しろごはん



エネルギー:425kcal/たんぱく質:10.3g

6 チキンカレー

コーンつまみあげ
サラダ
デザート
しろごはん



エネルギー:412kcal/たんぱく質:10.4g

7 おさかな

やさしいため
やきかぼちゃ
デザート
ごましおごはん



エネルギー:421kcal/たんぱく質:12.1g

8 はっぼうさい

しゅうまい
ナムル
デザート
しろごはん



エネルギー:418kcal/たんぱく質:10.6g

11 ほしのコロッケ

ハンバーグ
あえもの
デザート
ふりかけごはん



エネルギー:410kcal/たんぱく質:10.8g

12 やさいたっぷりカレー

ハムカツ
デザート
しろごはん



エネルギー:429kcal/たんぱく質:10.2g

13 にくどうふ

ほしがたごもく
しんじょう
あえもの
デザート
おかかごはん



エネルギー:418kcal/たんぱく質:11.1g

14 チャプチェ

とんかつ
にんじんしりしり
デザート
しろごはん



エネルギー:392kcal/たんぱく質:12.0g

15 しちごさんおいわいメニュー

エビフライ
たきあわせ
こうやどうふ
デザート
たきこみごはん



エネルギー:448kcal/たんぱく質:11.8g

18 つくね

にもの
きんぴら
デザート
のりごはん



エネルギー:398kcal/たんぱく質:10.1g

19 パンのメニュー

ミートソース
チキンナゲット
サラダ
デザート
ロールパン
にゅうさんいんりょう



エネルギー:439kcal/たんぱく質:12.2g

20 にくじゃが

おさかな
あえもの
デザート
ごましおごはん



エネルギー:415kcal/たんぱく質:13.5g

21 からあげ

トマトに
コーン
デザート
しろごはん



エネルギー:422kcal/たんぱく質:11.6g

22 すぶたふう

コロッケ
ひじきに
デザート
しろごはん



エネルギー:421kcal/たんぱく質:12.1g

25 ポークカレー

コロッケ
マカロニサラダ
デザート
しろごはん



エネルギー:436kcal/たんぱく質:11.6g

26 てりやきハンバーグ

スパンテー
かぼちゃサラダ
デザート
ふりかけごはん



エネルギー:420kcal/たんぱく質:11.0g

27 マーボードウフ

はるまき
きりぼしに
デザート
しろごはん



エネルギー:422kcal/たんぱく質:11.6g

28 てづくりメンチカツ

スパンテー
にびたし
デザート
わかめごはん



エネルギー:422kcal/たんぱく質:10.3g

29 チンジャオロース

ぎょうざ
はるさめサラダ
デザート
しろごはん



エネルギー:406kcal/たんぱく質:10.6g

今月の栄養メモ

～ 秋野菜で栄養を考えよう ～

暑い夏が終わり、秋の味覚と呼ばれる食べ物が旬をむかえます。

秋野菜は夏野菜に比べて水分が少ないので、味が濃く甘味が強いのが特徴です。

* **さつまいも**・・・ビタミン・カリウムが豊富。また食物繊維もたっぷりで、腸内環境を良くして免疫力もUPします。

* **かぼちゃ**・・・βカロチンが含まれていて体温を上昇させる効果があります。そのため、体温を低下しやすい小さいお子さんや冷え性のママにおすすめです。

* **れんこん**・・・タンニンと呼ばれるポリフェノールの一種が含まれており、喉の炎症や乳酸菌と合わせることで、花粉症の改善にも効果があることがわかっています。

毎日変わる”美味しい”の笑顔

宅配弁当

味いち



おかげ様で創業48年

TEL 048-486-1147/FAX 048-486-1148
〒353-0005 埼玉県志木市幸町4-11-1
お問い合わせ 日曜・祝日を除く 9～17時
味いちホームページ www.e-aji.co.jp

毎日更新!お弁当ブログ
当日のお弁当写真を公開しています。

管理栄養士/鈴木 みお

※仕入れ状況により食材を変更する場合があります。

なるべく涼しい場所に保管していただき、
13時ごろまでにお召し上がりください。