

2019年11月 Lunch Menu

Hope 希望 手作り弁当を Happy 幸せ 3つのHで
Healthy 健康 お届けします!

月	火	水	木	金	土
				1 えびフライ&イカフライ チャプチェ 菜の花とあさりの酢味噌 熱量703kcal/塩分4.7g 蛋白質16g/脂質14g/炭水化物120g	2 五目旨煮 にしん蒲焼き風 お好み焼き 熱量699kcal/塩分2.2g 蛋白質17g/脂質13g/炭水化物120g
4 振替休日	5 ポークカレー 旨塩ビーフン コーンサラダ 熱量644kcal/塩分2.8g 蛋白質16g/脂質9.0g/炭水化物121g	6 回鍋肉 大根と竹輪煮 さば塩焼き 熱量760kcal/塩分2.7g 蛋白質26g/脂質20g/炭水化物114g	7 鶏すき焼き メンチカツ マカロニサラダ 熱量846kcal/塩分2.8g 蛋白質20g/脂質25g/炭水化物132g	8 厚切りメンチカツ キムチ野菜炒め こんにゃく酢味噌 熱量755kcal/塩分2.9g 蛋白質20g/脂質25g/炭水化物109g	9 酢 鶏 オムレツ 中華春巻き 熱量660kcal/塩分3.0g 蛋白質18g/脂質10g/炭水化物121g
11 若鶏から揚げ 根菜田舎煮 ほうれん草お浸し 熱量776kcal/塩分2.7g 蛋白質33g/脂質13g/炭水化物128g	12 青椒肉絲 イカカツ チリだんご 熱量875kcal/塩分3.3g 蛋白質26g/脂質30g/炭水化物124g	13 クリームシチュー コロケ 肉野菜炒め 熱量823kcal/塩分4.2g 蛋白質22g/脂質19g/炭水化物129g	14 チーズinハンバーグ オーシャンスティックフライ チャプチェ 熱量803kcal/塩分4.5g 蛋白質19g/脂質22g/炭水化物128g	15 ソース焼きうどん 野菜かき揚げ ひじきとお豆の炒り煮 熱量793kcal/塩分4.6g 蛋白質24g/脂質19g/炭水化物122g	16 鶏肉キムチ炒め ちくわの天婦羅 インゲンこぶ和え 熱量718kcal/塩分2.1g 蛋白質18g/脂質19g/炭水化物112g
18 チキンカレー クリームコロケ 蓮根炒り煮 熱量843kcal/塩分3.3g 蛋白質16g/脂質19g/炭水化物146g	19 豚生姜焼き アジフライ きつね煮 熱量929kcal/塩分3.3g 蛋白質29g/脂質36g/炭水化物120g	20 親子煮 イカ天ぷら 巾着煮 熱量757kcal/塩分4.7g 蛋白質23g/脂質17g/炭水化物125g	21 スパゲティ・ミートソース 大根・がんも煮 オムレツ 熱量767kcal/塩分4.3g 蛋白質19g/脂質24g/炭水化物115g	22 麻婆豆腐 海鮮串カツ ジャーマントマト煮 熱量763kcal/塩分4.3g 蛋白質22g/脂質16g/炭水化物128g	23 勤労感謝の日
25 牛 丼 白身フライ ツナコーンサラダ 熱量917kcal/塩分3.7g 蛋白質24g/脂質24g/炭水化物129g	26 和風ハンバーグ もやしベーコン炒め 切干大根 熱量863kcal/塩分3.2g 蛋白質21g/脂質22g/炭水化物122g	27 牛すき焼き イカフライ ポテトサラダ 熱量764kcal/塩分3.7g 蛋白質30g/脂質16g/炭水化物120g	28 フライドチキン 玉子サラダ 田舎煮 熱量738kcal/塩分3.2g 蛋白質22g/脂質18g/炭水化物111g	29 ビーフカレー マカロニサラダ コロケ 熱量833kcal/塩分3.1g 蛋白質16g/脂質21g/炭水化物141g	30 麻婆茄子 春巻 さんま塩焼き 熱量688kcal/塩分2.0g 蛋白質13g/脂質22g/炭水化物104g

◇材料の入荷の都合により、献立を変更する場合がありますので、ご了承くださいませようお願い致します。

◇食品衛生上、午後1時までにお召し上がりください。

《11月の行事食》

★11月11日『チーズの日』

チーズの原料である牛乳にはカルシウムが豊富です。カルシウムは骨や歯の形成に役立つ栄養素で骨粗鬆症の予防や骨の成長等に重要な役割を果たしています。カルシウムはマグネシウム（大豆製品や海藻やナッツなど）やビタミンD（イワシや鮭といった魚類やきのこ類など）と一緒に摂取することで吸収効果が上がりますので積極的に取り入れたいです。



★11月17日『れんこんの日』

れんこんに含まれる食物繊維は不溶性食物繊維で腸の動きを調整したり、有害物質を体外に排泄させる働きがあります。食物繊維は茹でても減らないので煮物などからでも効率よく摂取できます。日本人の食事摂取基準で一日に推奨される食物繊維の量は男性20g、女性18gです。様々な野菜や芋などから少しずつ摂取するのが望ましいです。

【今日のおいしいが、午後からの活力】

横浜ランチサービス(株)

神奈川県横浜市磯子区峰町575

TEL045-831-8171 FAX045-831-8175

日	月	火	水	木	金	土	貴社名
					1	2	
3	4	5	6	7	8	9	
10	11	12	13	14	15	16	
17	18	19	20	21	22	23	
24	25	26	27	28	29	30	

貴社のお弁当休日に○印をお付けのうえ配達員にお渡し下さい。