



(株)ヤオハルフーズ

11月 Cランチメニュー



愛知県半田市瑞穂町7-8-9
TEL(0569)24-3678
フリーダイヤル 0120-393949

日	献立	日	献立
1(木)	白菜と豚肉の中華風炒め&鯖の漬け焼き ビーフンの和風炒め わかめとごぼうのジンジャーソテー 756kcal	16(金)	クリームシチュー&豚カツ デリ風ごぼう ピーマンとしめじのマスタードマリネ 712kcal
2(金)	ハムマヨサラダフライ&ハンバーグ ひじきと枝豆の和風和え だいコーンサラダ 715kcal	17(土)	☆お楽しみメニュー☆
3(土)	 ☆お楽しみメニュー☆	18(日)	
4(日)		19(月)	焼肉炒め&イカカツ ひじきと高野豆腐の煮物 豆のフレンチサラダ 750kcal
5(月)	八宝菜&イカフライ 竹輪の甘辛風味炒め 茄子の中華煮 741kcal	20(火)	豚肉と野菜の味噌炒め&海鮮串かつ もやしと山菜のナムル ごぼうの胡麻炒め 722kcal
6(火)	麻婆もやし&肉餃子・焼売 わかめと味付けザーサイの和え物 いんげんの甘辛炒め 704kcal	21(水)	ピピンバ風炒め&コーンコロッケ・三角春巻 切干大根の煮物 野菜の和風和え 628kcal
7(水)	肉団子の中華あんかけ&牛肉コロッケ きのこのきんぴら風炒め 白菜の和風サラダ 746kcal	22(木)	豚キムチ炒め&アジフライ ポロネーゼ オクラのポン酢和え 731kcal
8(木)	魚の大葉フライ&クリーミーカニコロッケ ブロッコリーのおかか和え 竹の子の中華炒め 709kcal	23(金)	塩焼きそば&カレーコロッケ・ハムカツ わかめと竹の子の生姜炒め もやしとしめじの和え物 811kcal
9(金)	ポークカレー&チキンカツ ひじきの胡麻和え ビーフンとにんにくの芽の和風炒め 760kcal	24(土)	 ☆お楽しみメニュー☆
10(土)	☆お楽しみメニュー☆	25(日)	
11(日)		26(月)	豚肉のポン酢サラダ&タルタルソースが入ったたまごフライ 蓮根のしそ風味サラダ 糸切昆布の煮物 728kcal
12(月)	ナポリタン&メンチカツ・オムレツ 人参とツナのサラダ 小松菜の和風和え 770kcal	27(火)	麻婆春雨&魚の大葉梅肉フライ 青菜と人参の和風炒め ジャがいものオイスターソース炒め 708kcal
13(火)	白身魚のフライ&チャブチェ チキンナゲット いんげんと竹の子のごま味噌和え ひじきと鶏肉の煮物 742kcal	28(水)	豚肉のちゃんちゃん炒め&茄子の肉詰めフライ 甘辛れんこん 切干大根とウインナーのコンソメ炒め 690kcal
14(水)	豚肉の生姜焼き&野菜コロッケ マカロニのBBQ炒め 蓮根のイタリアンサラダ 773kcal	29(木)	天ぷら盛り合わせ 肉団子のもやしあんかけ ポークビーンズ わかめの中華和え 780kcal
15(木)	白菜と豚肉の塩炒め&鯖のごま風味フライ 春雨のうま塩炒め わかめと生姜の酢の物 693kcal	30(金)	豚肉の甘辛炒め&ミートコロッケ ★五目釜めしごはん★ いんげんの生姜醤油和え 茄子のおかか煮 822kcal

ぐっと気温が低くなり、秋も深まってまいりました。11月は紅葉も素晴らしいですが、焼きいもも捨てがたい・・・そんな季節ですね(笑)。焼きいも屋さん曰く美味しくなるのは11月からだそうです、まさに今からがシーズン突入♪さつま芋は食物繊維が有名ですが他にも、豊富なカリウムでむくみを軽減、ゆっくり消化される炭水化物で腹持ちもよく、加熱しても壊れにくいビタミンCで美肌&免疫力アップ!という素晴らしい栄養の持ち主です。焼いただけの焼きいもならダイエット中でも、量にさえ気を付ければバッチリ!ホクホク系なら鳴門金時・紅あずま。しっとり系なら紅はるか・シルクスweet。オレンジ系なら安納芋と、今はお好みに合わせているいろんな品種をお店で見かけます。今日のおやつに焼きいも、食べたくなりました(*^^*)♪

※仕入れの都合により献立の変更がある場合がありますのでご了承下さい。
ご飯は国内産の白米を使用しております。
※11/30(金)は五目釜めしごはんとなります。
通常のライスをご希望のお客様はお手数ではございますが、11/23(金)までにご連絡をお願い申し上げます。

