



(株)ヤオハルフーズ 11月 Dランチメニュー

愛知県半田市瑞穂町7-8-9
TEL(0569)24-3678
7-11 イル 0120-393949



日	献立	日	献立
1(木)	チキンカツ&豚しゃぶ ミートボール わかめとごぼうのジンジャーソテー 873kcal	16(金)	ゴロっとハムクランチカツ&サーモンフライ キーマカレー ピーマンとしめじのマスタードマリネ 869kcal
2(金)	坦々焼そば&ハムマヨフライ・春巻き ひじきと枝豆の和風和え だいコーンサラダ 802kcal	17(土)	☆お楽しみメニュー☆
3(土)	☆お楽しみメニュー☆	18(日)	
4(日)	☆お楽しみメニュー☆	19(月)	天ぷら盛り合わせ 鯖の胡麻照り焼き 肉焼売 ビーフンの塩炒め 929kcal
5(月)	秋刀魚の塩焼き&タッカルピ風炒め マカロニと枝豆のチョレギサラダ お好み焼き 894kcal	20(火)	ブルコギ風炒め&ハムカツ チーズが入った餃子フライ オムレツの照り焼きソースがけ 824kcal
6(火)	牛丼&エビカツ 大根とイカのトマト煮 肉餃子&にら饅頭 802kcal	21(水)	豚肉の塩だれ炒め&男爵コロッケ 蓮根の黒胡椒炒め 切干大根の煮物 746kcal
7(水)	白身魚のフライ&鶏の唐揚げ 肉団子の中華あんかけ 白菜の和風サラダ 917kcal	22(木)	焼肉炒め&タコキャベツカツ ポロネーゼ ピーマンの肉詰めフライ 847kcal
8(木)	ポークチャップ&ビーフシチュー風フライ 串かつ オクラとウインナーのスパゲティー 830kcal	23(金)	厚揚げの和風麻婆 ガブツといわしの梅しそ入りフライ 塩焼きそば もやしとしめじの和え物 785kcal
9(金)	茄子と豚肉のボン酢炒め&きのこベーコンのグラタン風コロッケ ポークカレー ひじきの胡麻和え 880kcal	24(土)	☆お楽しみメニュー☆
10(土)	☆お楽しみメニュー☆	25(日)	
11(日)	☆お楽しみメニュー☆	26(月)	ビーフシチュー&魚の香草パン粉焼き 蓮根のしそ風味サラダ イカカツ 805kcal
12(月)	豚肉の生姜焼き&ぶりの照り焼き・厚焼きたまご 人参とツナのサラダ 高菜入り巾着のさっと煮 836kcal	27(火)	油淋鶏 豚肉と茄子の味噌炒め 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 956kcal
13(火)	青椒肉絲&タルタルソースが入った玉子サラダフライ チャプチェ まめまめサラダ 741kcal	28(水)	酢豚&メンチカツ 甘辛れんこん 切干大根とウインナーのコンソメ炒め 808kcal
14(水)	デミグラスハンバーグ 海老のバジルクリームフライ マカロニのBBQ炒め 蓮根のイタリアンサラダ 868kcal	29(木)	マーボー豆腐&アジフライ 肉団子のもやしあんかけ ポークビーンズ 793kcal
15(木)	トンテキ&牛肉入りコロッケ 春雨のうま塩炒め わかめと生姜の酢の物 919kcal	30(金)	スパイシーカレーが入ったハンバーグ&ツナサラダ包み揚げ 茄子のおかか煮 ★五目釜めしごはん★ 925kcal

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り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。

