





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

(株)ヤオハルフーズ 11月 Cランチメニュー

日	献立	日	献立
1(日)		16(月)	鶏の唐揚げ&メンチカツ クリームシチュー マカロニとキャベツのパペロンチーノ炒め 873kcal
2(月)	ビビンバ風炒め&うすらフライ・アボカドコロッケ 人参のグラッセ 小松菜のカレー炒め 705kcal	17(火)	野菜のガーリックボン酢炒め&ハムカツ 五目豆 切干大根のキムチ炒め 690kcal
3(火)	照り焼きハンバーグ&じゃがいものフライ 切干大根の韓国風煮 もやしのチョレギサラダ  709kcal	18(水)	豚肉のちゃんちゃん炒め&野菜コロッケ ボンゴレ風スパゲティー カリフラワーのサラダ 709kcal
4(水)	茄子と豚肉の味噌炒め&アジフライ 白菜とはんぺんの炒め 大根の中華煮 695kcal	19(木)	麻婆春雨&魚の大葉梅肉フライ 白菜とハムのチョレギサラダ 茄子のケチャップ炒め 925kcal
5(木)	コーンフライ&鯖の塩焼き 高野豆腐の煮物 青菜のなめ茸和え 807kcal	20(金)	ソース焼きそば&イカフライ・お好み焼き ブロッコリーの炒め 蒟蒻の生姜煮 632kcal
6(金)	麻婆もやし&チキンカツ マカロニとツナのイタリアンサラダ 水餃子 764kcal	21(土)	☆お楽しみメニュー☆
7(土)	☆お楽しみメニュー☆	22(日)	
8(日)		23(月)	八宝菜&しゅうまい・餃子 まめまめサラダ 牛蒡のしそ風味サラダ  733kcal
9(月)	豚肉の生姜焼き&カレーコロッケ 春雨のスタミナ炒め 野菜巾着の煮物 780kcal	24(火)	豚肉の甘辛炒め&フィッシュフライ もやしとたまごのうま塩炒め 春雨サラダ 790kcal
10(火)	肉野菜炒め&たこカツ ちくわといんげんのマヨ和え 蒟蒻とザーサイの炒め 799kcal	25(水)	肉団子の野菜あんかけ&コロッケ 若布の洋風和え きのこの中華炒め 698kcal
11(水)	鶏肉のチャプチェ&海鮮串フライ ポテトとコーンのバター醤油和え ごぼうサラダ 714kcal	26(木)	白身フライ&みそ味つくね キャベツとツナのコンソメ煮 ひじきの旨煮 713kcal
12(木)	天ぷら盛り合わせ 肉団子の甘酢あんかけ もやしのゆかりサラダ 若布の和え物 707kcal	27(金)	豚肉と野菜の味噌炒め&アジフィーレフライ ★炊き込みごはんの日★ 蒟蒻とメンマのピリ辛煮 ビーフンの塩炒め 751kcal
13(金)	スパゲティーサラダ&オムレツ・ササミフライ ポークカレー 蓮根とさつま揚げの甘辛炒め 835kcal	28(土)	☆お楽しみメニュー☆
14(土)	☆お楽しみメニュー☆	29(日)	
15(日)		30(月)	ハンバーグBBQソース&豚串かつ キーマカレー 茄子の土佐煮 740kcal

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、焼き芋も捨てがたい...そんな季節ですね。焼き芋屋さん曰く美味しくなるのは11月からだそうで、まさに今からがシーズン♪さつま芋は食物繊維が有名ですが他にも①豊富なカリウムでむくみを軽減②ゆっくり消化される炭水化物で腹持ちよし③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なのです。焼き芋ならダイエット中でも量にさえ気を付ければバッチリ! ☆美味しいさつま芋の見分け方☆中央部分がふっくらして、根が出るくぼみ部分がまっすぐ揃って凹んでいる物が美味しいそうですよ☆また、おいもを食べるとおならの回数が増えるという伝説は本当だそうです! しかし、臭いはさほどきつく無く(笑)皮ごと食べる事で回数を減らせるそうですよ♪

※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。

※11/27(金)は炊き込みご飯となります。

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、11/20(金)までにご連絡をお願い申し上げます。

