


\* 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

# (株)ヤオハルフーズ 11月 Dランチメニュー

日	献立	日	献立
1(日)		16(月)	鯖の香草パン粉焼き&五目卵焼き 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 734kcal
2(月)	厚切りハムカツ&鯖の塩麹漬け焼き 人参のグラッセ ビビンバ風炒め 704kcal	17(火)	麻婆豆腐 春巻き・焼売 五目豆 切干大根のキムチ炒め 803kcal
3(火)	青椒肉絲&若鶏の唐揚げ(柚子胡椒風味) 切干大根の韓国風煮 もやしのチョレギサラダ  783kcal	18(水)	豚肉の生姜焼き&塩唐揚げ ボンゴレ風スパゲティー カリフラワーのサラダ 838kcal
4(水)	豚すき丼 はんぺんチーズサンドフライ ビーフンサラダ 大根の中華煮 750kcal	19(木)	ハムDEサンドフライ&トンテキ 麻婆春雨 茄子のケチャップ炒め 938kcal
5(木)	白身魚フライ&キャベツメンチカツ 焼肉炒め 高野豆腐の煮物 929kcal	20(金)	おろしポン酢ハンバーグ うずらフライ ブロッコリーの炒め なめ茸 738kcal
6(金)	回鍋肉&鶏肉の生姜焼き マカロニとツナのイタリアンサラダ 水餃子 855kcal	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)	天ぷら盛り合わせ 八宝菜  餃子 牛蒡のしそ風味サラダ 789kcal
9(月)	和風麻婆豆腐&魚のピリ辛だれ焼き 春雨のスタミナ炒め 野菜巾着の煮物 856kcal	24(火)	豚しゃぶ&チーズチキンカツ もやしとたまごのうま塩炒め 春雨サラダ 916kcal
10(火)	デミグラスハンバーグ&ハヤシソースオムレツ チキン南蛮 ちくわといんげんのマヨ和え 912kcal	25(水)	いわしの梅しそフライ&鶏肉の西京漬け 若布の洋風和え きのこの中華炒め 918kcal
11(水)	豚肉ときのこの中華炒め&味噌カツ ポテトとコーンのバター醤油和え ごぼうサラダ 869kcal	26(木)	プルコギ炒め&金沢カレールウフライ キャベツとツナのコンソメ煮 もち巾着の煮物 822kcal
12(木)	エビフライ&サーモンフライ 肉団子の甘酢あんかけ もやしのゆかりサラダ 796kcal	27(金)	鶏の唐揚げ和風ソースがけ ★炊き込みごはんの日★ 豚肉と野菜の味噌炒め ビーフンの塩炒め 991kcal
13(金)	豚肉のうま塩炒め&揚げ鶏の甘辛だれがらめ ポークカレー 蓮根とさつま揚げの甘辛炒め 995kcal	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)	ハヤシライス 鯖の竜田揚げ野菜あんかけ 甘辛れんこん 茄子の土佐煮 848kcal

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いて、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♪

※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。



