

★今月の旬★
えのき 白菜
だいこん ゆず みかん



11月 献立表

みなさまに あいされ よろこばれて……
株式会社 万福
TEL06-6713-8877
<http://www.manpuk.co.jp/>

12(月)

ビーフカツ & さばの生姜煮弁当

- ・オクラともやしのカニ玉炒め
- ・小松菜のお浸し
- ・千切大根とツナのマリネ
- ・ミニ角あげの煮付

428Kcal

13(火)

レストランオムレツ & テミソースのミニハンバーグ弁当

- ・豚と根菜のみそ炊き
- ・さわらの天ぷら照焼ソースがけ
- ・ザーサイともやしの和え物
- ・ほうれん草の白和え

471Kcal

14(水)

骨なしカレー唐揚げの野菜あんかけ弁当

- ・豚と厚揚げのすき煮
- ・鶏と玉子のトマト炒め
- ・ポテトサラダ
- ・ジャンボシューマイ

361Kcal

15(木)

中華弁当 ～エビ春巻・甘酢肉団子～

- ・チンジャオロースー
- ・イカと大根の中華煮込み
- ・中華春雨
- ・杏仁みかん

379Kcal

16(金)

鶏の唐揚げ & さんまの梅風味煮弁当

- ・肉じゃが
- ・ほうれん草ときのこのバター炒め
- ・マカロニ玉子サラダ
- ・もやしのキムチ和え

477Kcal

17(土)

豚の生姜焼き & カニクリームコロッケ弁当

- ・ナポリタンスパゲティ
- ・煮物(玉ねぎひろうす&南瓜)
- ・チンゲン菜とハムのチャンフルー
- ・当日の一品

477Kcal

※献立は一部変更になる場合がございます。
ご了承ください。写真はイメージです。

～栄養たっぷり！ピーナッツのお話～

ピーナッツ(落花生)は9月下旬頃から11月に旬を迎えます。ピーナッツと聞くと、人によっては、太る、鼻血が出る、ニキビができる…など、少しマイナスなイメージを思い浮かべる人もいますが、実はとても栄養価の高い食べ物なのです。確かに、ピーナッツの半分は脂肪ですが、一般的な太るイメージの動物性脂肪とは全くの別物です。ピーナッツの脂肪のほとんどは太りにくい植物性の脂肪で、血中の中性脂肪や悪玉コレステロールを下げ動脈硬化などの生活習慣病を予防する効果のあるオレイン酸・リノール酸(不飽和脂肪酸)という良質な脂質なのです。また、ピーナッツに多く含まれるナイアシン(ビタミンB3)は二日酔いの原因となるアセトアルデヒドを分解するので、肝臓への負担を軽減し二日酔いの予防効果があります。そして、大豆やピーナッツに多く含まれるアスパラギン酸は有害なアンモニアを排出し利尿作用があるので、悪酔いしない為にもお酒のおつまみにピーナッツは実はとても理にかなっているのです。さらに、アーモンドや、ピーナッツにも多く含まれるビタミンEは強い抗酸化作用があり細胞を丈夫にし、老化、がん、心筋梗塞、脳卒中予防にもなります。(参照:鈴市商店)

※御飯のカロリーは約400 kcalです。

調理・栄養士からのおすすめメニュー

11/15(木)は中華弁当です。メインからデザートまで中華風に仕上げます。

万福のチンジャオロースーは竹の子だけでなく、千切りにしたじゃがが芋を入れることで、味も食感もひと味が違うおいしさになります。ぜひお召し上がりください！

