

★今月の旬★  
インゲン チンゲン菜  
さんま しいたけ 鮭



# 9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  
HP→<http://www.manpuk.co.jp/>

## 11(月)

### だし巻玉子 & カニクリームコロッケ弁当

- ・大豆ミートのしぐれ煮
- ・田楽盛(こんにゃく・大根)
- ・チキンサラダ
- ・3色ナムル

301Kcal

## 12(火)

### 甘辛がおいしい! タラのすき煮弁当

- ・餃子と茄子のおろしポン酢がけ
- ・豚と玉子の炒りつけ
- ・ささみフライ
- ・ほうれん草のおかか和え

420Kcal

## 13(水)

### カレーマヨ風味! タンドリーチキン風弁当

- ・シーフードとマカロニのソテー
- ・さば缶と白菜の煮物
- ・炊き合せ(がんも・ちくわ・ウインナー)
- ・ひじきの酢の物

362Kcal

## 14(木)

### サーモンフライ弁当 ～自家製タルタルソースがけ～

- ・ナポリタンスパゲティ
- ・チンゲン菜の中華お浸し
- ・豚の生姜焼
- ・ゴーヤとツナの酢の物

435Kcal

## 15(金)

### おでん弁当 ～大根・玉子・ウインナー巻など～

- ・チンジャオロース
- ・ひき肉とキャベツの和風煮
- ・和風野菜メンチカツ
- ・イカと胡瓜のラー油炒め

337Kcal

## 16(土)

### チキンカツ弁当 ～自家製ソースがけ～

- ・豚しゃぶ風
- ・千切大根の煮物
- ・肉じゃがポテトサラダ
- ・当日の一品

412Kcal

※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。

### ～大豆の栄養パワー～

大豆は肉に匹敵する量のたんぱく質を含んでいることから、「畑の肉」と呼ばれています。たんぱく質は人間の筋肉や内臓など体の組織を作っている成分であり、生命維持に不可欠な栄養素です。肉や卵は良質なたんぱく質を豊富に含む代表的食品であり、一般に植物性食品のたんぱく質は栄養価が劣るものですが、大豆のたんぱく質は肉や卵に負けない良質のたんぱく質です。また、大豆たんぱく質の消化吸収率は、納豆で91%、豆腐では95%であり、とても効率のよい食品といえます。さらに、大豆にはたんぱく質だけでなく、総コレステロールを低下させる大豆レシチン、ビフィズス菌を増殖させる作用のあるオリゴ糖、骨粗しょう症の予防や更年期の不調を改善するといわれるイソフラボンといった多くの機能性物質が含まれています。(HP:グリコ)

※御飯のカロリーは約400 kcalです。  
献立は一部変更になる場合がございます。

### 調理・栄養士からのおすすめメニュー

9/13(水)はタンドリーチキン風弁当です。  
カレー粉やにんにくなどの調味料と組み合わせたマヨネーズソースに鶏肉を漬け込み、焼き上げます。マヨネーズの効果で鶏肉も柔らかく仕上がります。  
お楽しみに!

