多種多様なお肉メニューをご用意しました

11
今月のおすすめメニュー

栄養士が考えた 今月の献立 11・1～11・30

月

Pick up Dessert
みかん水まんじゅう(2日)
温州みかんの果汁を使ったみかん餡を、水饅頭生地で包みました。

6 美容デー
豚肉はビタミンB群を始め、葉酸、鉄分、カリウムが豊富な食材です。
コーンクリーミーコロッケ／
豚肉・水耳・卵の中華炒め
お漬物／茄子の揚げ浸し／
カニかまと小松菜の梅和え／マカロニサラダ

13
ハムはタンパク質、ビタミンB1、B2、C、カリウムが含まれます。
ハムカツ～ソース～／
蒸し鶏と野菜のオリーブソース和え
お漬物／鮭といんげんのおろしソース／
春菊の辛し和え／ポテトサラダ

20 美肌デー
生姜はこの時期、身体を温める為に常に摂取したい優良食材です。
国産黄金生姜入り豚肉の生姜焼き／
人参・れんこん・ごぼうのつまみ揚げ
お漬物／鮭並がんも煮／
チンゲン菜のナムル／マカロニサラダ

27 和の日デー
旬のごぼうを煮、鶏の挽き肉で包み焼き上げたご飯の進む1品です。
鶏挽肉とごぼう焼き～照り焼き～／
茹で豚の香味和え
お漬物／卯の花～おからと野菜煮～／
れんこんの甘辛炒め／ラー油入りピリ辛ポテトサラダ

火

7
ささみはタンパク質が豊富で、脂質が少なめの優良食材の一つです。
若鶏ささみの梅しそ竜田／
シーフードのオニオンチャプチェ
お漬物／お任せの副菜／
ちくわの白和え／白菜のガリサラダ

14
豚肉の脂には、オレイン酸や、ステアリン酸等、健康の為に重要な要素があります。
豚バラ肉でトンテキ風／
国産真アジのフリッター～中華きのこあん～
お漬物／高野と卵の煮物／
水菜と油揚げの炒め煮／枝豆とパプリカの瀬戸内レモンマリネ

21
低い温度帯で溶ける黒毛和牛松阪牛の脂を活かし、ソテーオニオンの甘みも加わった美味しいコロッケ。
松阪牛入りコロッケ／
鶏肉と野菜の焼肉タレ炒め
お漬物／炒り豆腐／
スナップエンドウの塩炒め／じゃことわかめのレモン風味サラダ

28
カリウム、ビタミンB1、Cや粘り成分ムチンを含む里芋に蒸し鶏を入れてお腹の膨らむサラダ仕立てにしました。
ジューシーメンチカツ／
蒸し鶏とマッシュ里芋サラダ
お漬物／お任せの副菜／
わかめとネギの醤油炒め／やみつきキャベツ

水

1
肉フェススタート、初日は牛焼肉が登場。DHAやEPAが豊富なさわらとセットです。
牛焼肉～野菜添え～／
さわらの竜田揚げ～タイ風ソース～
お漬物／大根の昆布塩煮／
インゲンの胡麻和え／わかめの韓国風サラダ

8 和の日デー
ピリ辛の肉味噌を茄子にたっぷりかけました。
茄子の挽肉たっぷり担々肉味噌かけ／
海鮮シュウマイ
お漬物／切干大根煮／ベンネとコーンのバター醤油和え／
ハムとキャベツバジルドレッシングサラダ

15 美肌デー
鶏もも肉に、味わい深いたまり醤油と赤ワインのソースを絡めました。
チキンステーキ～たまり醤油と赤ワインのソース～／
もくわとキャベツのマヨソース炒め
お漬物／ゆず香る 里芋の煮ころがし／
ツナと茄子の味噌炒め／コーンとわかめの酒度オニオン和え

22 プレミアム
明日は勤労感謝の日。ローストポークに燻製の香りを付けたソースをかけて特別なランチです。
黒糖ローストポーク～スモークBBQソース／
ソーセージ入りナポリタンスパゲッティ
お漬物／茄子とツナの柚子こしょう和え／
オクラのおひたし／プチベークドチーズタルト

29
野菜入りハンバーグ色々登場します！今日は栄養価の高いドライトマトを生地に練り込んだ1品です。
ドライトマト入りハンバーグ／
チンジャオロース春巻き
お漬物／切干大根煮／
カリフラワーとパプリカのマリネ／お任せサラダ

木

2 プレミアム
明日は文化の日で、バセリバターの混ぜご飯のイベントデー。ビーフシチューをアンガスキーマベースの生地で包んだメンチです。
アンガス牛シチュー包みメンチカツ／
ツナ・かぼちゃ・さつま芋のマヨネーズサラダ
お漬物／ひじき煮／
はうれん草とパプリカのお浸し／みかん水まんじゅう

9
とろとろの牛スジをデミグラスソースで煮込みました。
牛すじのデミグラスソース煮込み／
鶏ひき肉とバジルのガパオ風春巻き
お漬物／れんこんのカレー炒め煮／
ごぼうの胡麻和え／お任せサラダ

16 ビタミンデー
有機酸やカリウムを含む旬のうんこと栄養の多い生姜のソースで豚しゃぶをさっぱり美味しく。
豚しゃぶのアップルジンジャーソース／
ほくほくかぼちゃコロッケ
お漬物／ひじき煮／
小エビ入りカラフルニラ玉／玉葱とキスヤヤの酢ドレッシング

23
お休み

30 和食デー
肉フェス最終日は、日本唐揚協会認定の極み唐揚げの登場です。
日本唐揚協会認定 塩麹漬けのやわらか鶏むね唐揚げ／
お楽しみの1品
お漬物／高野と花麩の煮物／
インゲンの胡麻和え／ハムと玉葱の瀬戸内レモンマリネ

金

3
お休み

10
合鴨には、不飽和脂肪酸、ビタミンB2、パントテン酸が豊富です。
合鴨と野菜の和風タルタル和え／
お楽しみの1品
お漬物／チンゲン菜の柚子こしょう煮／
ひじきのアンチョビ炒め／オクラのおかか和え

17
本日のポトフはほんのりレモン風味に仕上げました。
絶品☆ホタテ風味フライ／
チキンと根菜のポトフ風
お漬物／竹の子の土佐煮／ブロッコリーのアンチョビ炒め／
カニかまと春雨の柚子こしょうサラダ

24
春季料の栄養をたくさん含んだカレーで食べやすく薄切りにした牛肉を煮込みました。
薄切り牛肉のビーフカレー／
秋刀魚の竜田揚げ
お漬物／ヤングコーンの生姜炒め煮／
青菜とコーン炒め／ハムとくわいの青しそ風味サラダ

※当店のお弁当はアレルギーに対し特別な配慮はしておりません。ご了承ください。 ※仕入れの状況により、予告なく内容を変更させていただく場合がございます。あらかじめご了承ください。