

# 万福の献立表 11月


※御飯のカロリーは約375kcalです。



お弁当のご注文は

06-6713-8877

**北海道男爵コロッケ & 鶏と小松菜のオイスター炒め弁当** 22月



エネルギー: 376kcal  
タンパク: 16.8g  
脂質: 20.5g  
炭水化物: 35.1g  
食塩相当量: 2.9g

- ・みそ煮おでん(大根・厚揚げ・こんにゃく)
- ・根菜のポリポリマヨサラダ
- ・枝豆とハムの黒胡椒炒め

ポリポリサラダには、アケセントにたくわんが入っています!

23  
火・祝日

**コーン入りイカカツ & 豚肉とほうれん草の玉子炒め弁当**

祝日はおまかせ弁当となります!

**枝豆とツナの炊き込みご飯 & マーボー豆腐弁当** 24水



エネルギー: 416kcal  
タンパク: 24.7g  
脂質: 19.7g  
炭水化物: 35.2g  
食塩相当量: 2.8g

- ・甘酢肉団子
- ・イカとチンゲンサイの中華炒め
- ・バンバンジー風春雨
- ・あじ大葉フライ

ツナの旨味がおいしい炊き込みご飯です。

※かやくごはんのカロリーは約380kcalです。

**骨なしカレーの天ぷら 中華野菜あんかけ弁当** 25木



エネルギー: 262kcal  
タンパク: 16.7g  
脂質: 11.2g  
炭水化物: 26.3g  
食塩相当量: 2.9g

- ・茄子の天ぷら
- ・炊き合わせ(がんも・小松菜天・南瓜)
- ・豚とカリフラワーの和風カレー炒め
- ・胡瓜とわかめの酢物

カレーの天ぷらに野菜たっぷり中華あんがおいしいですよ!

**チンジャオロースーフライ & ホイコーロー弁当** 26金



エネルギー: 535kcal  
タンパク: 29.1g  
脂質: 29.9g  
炭水化物: 43.1g  
食塩相当量: 3.4g

- ・九条ネギオムレツ
- ・じゃが芋と鶏の磯辺煮
- ・あじの南蛮漬け
- ・ブロッコリーの中華和え

チンジャオロースーがたっぷりつまったフライです。

**豆腐ハンバーグ & あさりの和風スパゲティー弁当** 27土



エネルギー: 430kcal  
タンパク: 19.7g  
脂質: 24.9g  
炭水化物: 33.8g  
食塩相当量: 3.9g

- ・豚のプルコギ炒め
- ・ちくわの紅生姜天ぷら
- ・えびシューマイ
- ・煮付(信田巻・里芋)
- ・小松菜とあげのおひたし

豆腐ハンバーグも豚のプルコギ炒めもごはんがすすみます!

※献立は一部変更になる場合がございます。写真はイメージです。



根菜は、寒くなり始めるこの時期に旬を迎えるものが多くあります。根菜には食物繊維や、ミネラルが多く含まれています。ごぼうやれんこん、だいこんなど、料理によってたっぷり食べられるので、多量の食物繊維が摂取でき、腸の中をきれいにしてくれるのでおすすめです。れんこんには美容や免疫力アップにつながるビタミンCのほかにも、野菜には珍しくビタミンB1、B2が含まれており、ニキビや肌荒れ、口内炎などに効果があります。



株式会社 万福

ホームページ <https://manpuk.co.jp>

