

2025

10 October

# HEALTHY menu

## 月刊ヘルシー



「ヘルシーメニュー」は、いちばん定番の「日替りメニュー」に比べて量を少なく、エネルギー量も少なく設定しています。メニューカレンダーに表記しているエネルギー量は、**おかずのみの値**です。ご飯の量は約200g 約310kcalです。ご飯の量を調節して、ご自身にとって適量なエネルギー量をお召し上がりください。※お米は国産米を使用しています。

「ヘルシー・ミートDay」は、「お肉」と「大豆ミート」をハイブリットしたヘルシー満足メニューをご提供致します。今月は、**牛肉×大豆ミート**メニューです。大豆ミートはお肉の旨味を吸いこみ、食感もお肉と間違うほどで、物足りなさはなく食べ応えも充分あります。さらに、大豆ミートにはお肉のような脂身は少なく低脂肪なので、ヘルシーな仕上がりになっています。

10/10(木) 大豆ミート入り根菜ビーフカレー  
10/30(水) 大豆ミート入り肉豆腐



### 季節をお届け イベントメニュー

10/31はハロウィンです。近年は仮装を楽しむイベントになっていますが、秋の収穫を祝う行事でもあります。ハロウィンの象徴であるかぼちゃを使った「かぼちゃとミートボールのクリームシチュー」をご提供しますので、お楽しみに。



### 今月の一押しメニュー

今月の一押しは、「ソースを楽しむメニュー」です。

10/3(木) ささみのオーロラソースかけ  
オーロラソースは、ケチャップとマヨネーズを合わせたソースです。華やかな色合いが食欲をそそります。

10/22(火) カレイのしば漬タルタル  
一般的なタルタルソースに使われるピクルスの代わりに、刻んだしば漬を混ぜ込んだしば漬タルタルです。コリコリとしたしば漬の食感が、病みつきになること間違いなしです。

今年は厳しい夏が長く続いており、秋の訪れが遠のいているように感じます。しかし少しずつ季節は移り変わっており、朝晩に冷え込んだりと気候の変化がみられます。このような季節の変わり目には、体調を崩しやすくなります。体調を維持するためには、しっかりと「睡眠」と「食事」を意識して規則正しい生活を心がけていきましょう。ランチタイムはいちばんのお弁当を食べて、しっかりと午後への活力をつけてください。



TEL:075-681-7544  
FAX:075-682-5401



ご注文は 前日までにお願いします。

いちばん 京都

検索

注:写真はイメージです。内容は多少なり異なる場合がございます。

SNSのアカウントを開設しました。ぜひ、ご登録をお願いします。



7 ホッケの竜田揚げ  
Mon 280 kcal



8 豚肉と厚揚げと茄子の和風炒め  
Tue 310 kcal



9 ねぎ塩チキン  
Wed 250 kcal



10 大豆ミート入り根菜ビーフカレー  
Thu 210 kcal



11 鯖の味噌煮  
Fri 270 kcal



14 スポーツの日  
Mon



15 汁なし黒ごま担々麺  
Tue 340 kcal



16 牛ごぼう柳川煮  
Wed 270 kcal



17 マスの南蛮漬け  
Thu 250 kcal



18 鶏肉じゃが  
Fri 250 kcal



21 きのことさつま芋のふわふわしんじょ  
Mon 300 kcal



22 カレイのしば漬タルタル  
Tue 320 kcal



23 鶏田楽  
Wed 270 kcal



24 ハンバーグカレーソース  
Thu 340 kcal



25 ブリの照焼  
Fri 260 kcal



28 タラの磯辺揚げ  
Mon 330 kcal



29 ささみのよだれ鶏  
Tue 190 kcal



30 大豆ミート入り肉豆腐  
Wed 240 kcal



31 かぼちゃとミートボールのクリームシチュー  
Thu 340 kcal

※お願い※  
お弁当箱の中に、割り箸・ゴミ等を入れないようご協力をお願い致します。お届けの弁当容器は、電子レンジに対応していません。  
仕入れの都合により、メニューを多少変更させて頂く場合があります。午後2時までに召し上がり下さい。