

2024

12 December

HEALTHY MENU

今年は夏の名残が長く続き、秋の訪れが遅くなりましたね。待ち焦がれた秋は足早に過ぎ去り、冬の寒さが迫ってきました。このような季節の変わり目には、寒さに向けて体調を崩しやすくなります。日々生活リズムを整えて、残り少ない今年を乗り切っていきましょう。生活リズムを整えるポイントは、「食事」と「運動」と「睡眠」の3つです。意識して体を動かして「運動」をすることで、よい「睡眠」をとることができます。お昼はもちろん、お弁当で充分な「食事」を取ってエネルギーチャージをしましょう!!



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

注:メニューの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。

 2 豚肉チンジャオロース Mon 250 kcal	 3 鶏すき焼き Tue 200 kcal	 4 ホッケの塩焼き Wed 150 kcal	 5 ささみのサムゲタン風 Thu 170 kcal	 6 天ぷら盛合せ Fri 290 kcal
 9 白身魚のオイスターソース炒め Mon 240 kcal	 10 大豆ミート入りキーマカレー Tue 290 kcal	 11 チゲ風うどん Wed 320 kcal	 12 豚しゃぶ明太おろしのせ Thu 260 kcal	 13 マスの西京焼き Fri 190 kcal
 16 鶏の生姜炒め Mon 260 kcal	 17 タラの南部揚げ Tue 250 kcal	 18 ハンバーグチーズソース Wed 380 kcal	 19 鯖の煮付け Thu 210 kcal	 20 大豆ミート入り牛肉じゃが Fri 260 kcal
 23 ワンタン春雨スープ煮 Mon 240 kcal	 24 手作りフライドチキン Tue 410 kcal	 25 サワラのトマト煮 Wed 240 kcal	 豚肉と海鮮のチャンポン風炒め Thu 300 kcal	 27 ささみのタンドリーチキン Fri 230 kcal

月刊ヘルシー

クリスマスイベントメニュー

12/24(火)

手作りフライドチキン サフランピラフ
クリスマスといえば、「チキン」メニューが欠かせませんね。クリスマス限定のイベントメニューとして、12/24はスパイスを効かせたオリジナルフライドチキンをご提供します。お楽しみに!!



12/21は冬至です。古くから冬至にはかぼちゃを食べる風習がありますね。一日早い12/20には、かぼちゃを使ったメニューをご提供します。

冬の癒を感じる季節メニュー



「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。

「お肉」と「大豆ミート」をハイブリットして、ヘルシーかつ満足できるメニューをご提供する「ヘルシー・ミートDay」のご案内です。

12/10(火) 大豆ミート入りキーマカレー
豚ひき肉にミンチ状の大豆ミートを加えた、肉感たっぷりのキーマカレーです。たくさんの野菜とスパイスで大豆ミートの癖が抑えられて、食べやすい仕上がります。

12/20(金) 大豆ミート入り牛肉じゃが
牛肉×スライス状の大豆ミートで、大豆ミートが牛肉の旨味をしっかりと閉じ込めており、食感はどこを食べても肉感を感じられます。ゴロッとした野菜と合わさって、ヘルシーでありながら食べ応えのある肉じゃがです。

いつもヘルシーメニューをご喫食いただき、ありがとうございます。2024年はコロナウイルスとも共存することが日常となりました。当たり前に行えることが、たくさん取り戻せた一年だったと思います。来年も、変わらず皆様に「笑顔」と「おいしいお弁当」をお届けできるようにスタッフ一同頑張っていますので、よろしくお願ひ致します。
12/28~1/5は、ヘルシーメニューはお休みです。



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。



BENTO_ICHIBAN いちばん

毎日メニュー配信中

※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時までにお召し上がり下さい。