

2023

12 December

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。

0がつく日は、**ゼロの日**

12/20(水) **大豆ミート肉豆腐**

牛肉、豆腐、ねぎを甘辛く煮て作る「肉豆腐」を、牛肉の代わりに肉感のあるフィレタイプの大豆ミートを使って、ヘルシーに仕上げました。「肉豆腐」は京都発祥の煮物料理で、家庭料理や料亭でも広くつくられており、緑の葉を食べることが特徴の「九条ねぎ」が使われることが多いです。今回は、旬で特に甘味が強くなる「九条ねぎ」を使用しました。ヘルシーかつ、旨味たっぷりの「肉豆腐」をご提供致します。

クリスマス
イベントメニュー

12/25(月) **手作りフライドチキン**

クリスマスといえば、やっぱり「チキン」ですね！クリスマス限定のイベントメニューとして、いちばんオリジナルフライドチキンをご提供します。お楽しみに!!

今月の一押しピクルスは、「二色キャベツのピクルス」
いつの献立に入るかは当日のお楽しみ♪

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。2023年はコロナウイルスの流行に落ち着きが見られ、今までの日常が少しずつ戻ってきた年になりましたね。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おりますので、よろしくお祈り致します。
12/29~1/8は、ヘルシーメニューはお休みです。

急激に冬の寒さが訪れ、紅葉の色づきも進んできました。寒さに負けて体調を崩さないように、日々生活リズムを整えて、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。少し意識をして体を動かして「運動」をすることで、よい「睡眠」をとることが出来ます。もちろんお昼はしっかりお弁当を食べて、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** お願いします。

いちばん 京都

SNSのアカウントを開きました。ぜひ、ご登録をお願いします。

毎日メニュー配信中

BENTO_ICHIBAN

いちばん



<p>4 チキンのクリームシチュー</p> <p>Mon 250 kcal</p>	<p>5 豚肉と冬野菜の柚子おろしポン酢</p> <p>Tue 300 kcal</p>	<p>6 サーモンの西京焼き</p> <p>Wed 210 kcal</p>	<p>7 海鮮天ぷら盛り合わせ</p> <p>Thu 200 kcal</p>	<p>1 ビビンバ</p> <p>Fri 310 kcal</p>
<p>11 アジの梅煮</p> <p>Mon 230 kcal</p>	<p>12 肉団子の味噌煮込み</p> <p>Tue 270 kcal</p>	<p>13 カレイの唐揚げレモンあん</p> <p>Wed 280 kcal</p>	<p>14 鶏チャーシュー</p> <p>Thu 300 kcal</p>	<p>8 牛肉オyster炒め</p> <p>Fri 300 kcal</p>
<p>18 牛肉じゃが</p> <p>Mon 340 kcal</p>	<p>19 ささみのサムゲタン風</p> <p>Tue 180 kcal</p>	<p>20 大豆ミート肉豆腐</p> <p>Wed 150 kcal</p>	<p>21 チンジャオロース</p> <p>Thu 240 kcal</p>	<p>15 チゲ風うどん</p> <p>Fri 250 kcal</p>
<p>25 フライドチキン</p> <p>Mon 440 kcal</p>	<p>26 イワシのごま醤油揚げ</p> <p>Tue 250 kcal</p>	<p>27 キーマカレー</p> <p>Wed 290 kcal</p>	<p>22 鯖の煮つけ</p> <p>Fri 230 kcal</p>	<p>28 鶏すき煮</p> <p>Thu 220 kcal</p>

※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。