

2024

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、物足りなさも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

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。

季節をお愉ぐイベントメニュー

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 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。

BENTO_ICHIBAN いちばん

 1 サワラのバジルオイル焼き Tue 360 kcal	 2 豆腐ステーキきのこあん Wed 190 kcal	 3 ささみのオーロラソースかけ Thu 240 kcal	 4 たこ飯 Fri 190 kcal
 7 ホツケの竜田揚げ 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。

2024

11
November

HEALTHY MENU

朝晩の冷え込みが増し、日中との寒暖差が大きくなってきました。街中では、秋の訪れを告げる金木犀の香りも漂い始めましたね。しかし季節は進んでいるものの、10月を過ぎても夏を感じるほど気温が高い日も多く、夏の名残が濃く残っているように思います。この先、過ごしやすい秋の季節が一気に過ぎ去り、冷え込む冬に向かっていくのに備えて、生活リズムの整った生活習慣を送ることが重要です。まずは不規則な食事や偏食をせずに、お昼はバランスの良いいちばんのお弁当をしっかり食べて、生活リズムを整えていきましょう。

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



ご注文は 前日までにお願いします。

注:写真はイメージなので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。

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時までに召し上がり下さい。



1 豚バラ大根
Fri 230 kcal

4 振替休日 Mon	5 味噌バターチキン Tue 310 kcal	6 上海風焼きそば Wed 240 kcal	7 タラ天みぞれあん Thu 210 kcal	8 トマト酢豚 Fri 290 kcal
11 ささみの油淋鶏 Mon 220 kcal	12 メバルの辛子マヨソースかけ Tue 300 kcal	13 ジャンボカニカマ天 & イカ天 Wed 230 kcal	14 揚げ出し豆腐ねぎ味噌かけ Thu 270 kcal	15 カレイの照焼わさび添え Fri 200 kcal
18 揚さんまの生姜ぼん酢 Mon 280 kcal	19 海鮮トマトカレー Tue 180 kcal	20 大豆ミート入りピビンバ Wed 230 kcal	21 ハンバーグきのこデミソース Thu 320 kcal	22 まるごとささみのネバネバサラダ Fri 300 kcal
25 豚汁風根菜味噌煮 Mon 290 kcal	26 ホキの唐揚げ Tue 300 kcal	27 ケイジャンチキン Wed 280 kcal	28 豚肉生姜焼き Thu 240 kcal	29 鯖の七味焼き Fri 250 kcal

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の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。

スーパーバイ Day

11/20(水)
大豆ミート入りピビンバ
肉感の強いスライスタイプと、ミンチタイプの2種類の大豆ミートを合わせました。どちらも肉の旨味をしっかりと吸い込むことで肉の旨味を逃さず、おいしさはUPします。肉と野菜ナムル・ご飯を、お好みの加減で混ぜ合わせて、ピビンバ丼をお楽しみください。

今月のメニュー紹介
今月は健康野菜と呼ばれる「トマト」を使ったメニューのご案内です。夏から秋、そして冬へと移り変わる季節の変わり目には、気温や湿度の変化の影響で身体が「疲れ」やすくなります。「疲れ」の原因には体内で作られる「活性酸素」が影響しています。トマトに含まれる「リコピン」という赤い色素成分は「活性酸素」の働きを抑える強い抗酸化作用を持っており、「疲れ」の回復に役立ちます。
11/8(金) トマト酢豚
トマトの甘味で甘酢の酸味がまろやかになり、さっぱりと食べやすい酢豚です。
11/19(火) 海鮮トマトカレー
トマトの旨味と海鮮の旨味が合わさって、うま味たっぷりでコクのあるカレーです。

きのこは秋に旬を迎えるものが多く、きのこ料理は秋を味わえる最適メニューです。11/21(木)は、きのこたっぷりのデミグラスソースのハンバーグをご提供致します。お楽しみに♪



秋を感じる季節メニュー