

2025

11 November

# HEALTHY MENU

## 月刊ヘルシー



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、ピビンバをお楽しみください。

「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。

### 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、うま味たっぷりて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

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 お願いします。

いちばん 京都

検索

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。



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。



### 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



十五穀米



2025

12 December

# HEALTHY MENU

## 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。



「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、ヘルシーク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、よろしく願い致します。  
12/28~1/5は、ヘルシーメニューはお休みです。



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

検索

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。

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



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。