



2018 ひのでの宅配弁当メニュー



三つ星お米マイスターが厳選したお米を使用しています

今月のメニューにも入っている「イカ」について一言...
高タンパクで低カロリー、美容と健康に良いといわれるイカですがそれだけではありません。イカにはコレステロールを下げたり肝機能を高め、高血圧、糖尿病予防に効果があるタウリン、エイサペンクエン酸、神経を休めりラックス効果のあるアセチルコリン、脳の栄養素として欠かせない必須ビタミンのナイアシンなどを含む素晴らしい食品です。

1(木) ・豚肉塩炒め ・いかの煮物 ・菜の花の辛し和え	2(金) ・メンチカツ ・春雨サラダ ・エビチリ	3(土) 文化の日 お休みです			
5(月) ・ほっけの塩焼 ・厚焼玉子 ・高野豆腐の含め煮	6(火) ・豚の生姜焼き ・春巻き・ポテト明太のごま和え	7(水) ・アジフライ ・五目旨煮 ・バンバンジー	8(木) ・チーズオムレツ ・ナポリタン ・肉団子	9(金) ・すき焼き ・シーフード塩焼き そば・野菜甘酢和え	10(土) ・天婦羅の盛り合せ ・金平ごぼう ・三色ナムル
12(月) ・おでん・かぼちゃ コロッケ・細切り肉 と竹の子の炒め物	13(火) ・さばの塩焼 ・焼きそばと餃子 ・焼肉	14(水) ・鶏の唐揚げ ・野菜炒め ・がんも煮	15(木) ・ビーフカレー ・ピーマン肉詰めフ ライ・塩チャプチェ	16(金) ・ブリ大根 ・麻婆茄子 ・わかめの酢の物	17(土) ・照焼きチキン ・マーボ豆腐 ・切干大根
19(月) ・さんまの甘露煮 ・揚げ出し豆腐 ・ミニコロッケ	20(火) ・ポークカレー ・イカフライ ・ツナマヨサラダ	21(水) ・鶏とキャベツの味 噌炒め・オーシャン フライ・もち巾着	22(木) ・さばの味噌煮 ・五目ひじき ・なすのそぼろ和え	23(金) 勤労感謝の日 お休みです	24(土) ・鶏の唐揚げ ・ハヤシライス ・フライドポテト
26(月) ・肉じゃがコロッケ ・れんこんの金平 ・イカチリ	27(火) ・鮭のみそ焼き ・切干大根 ・チャンプル	28(水) ・鶏肉の治部煮 ・にしんみりん焼 ・ちくわ天	29(木) ・ほっけの塩焼 ・回鍋肉 ・かぼちゃの煮物	30(金) ・チキン南蛮 ・がんも煮 ・焼ビーフン	



(お客様へお願い)

- ◎ 食材は新鮮なものを使用していますが、食中毒防止のため午後10時までにお召し上がりなるようお願いいたします。
- ◎ お召上がり後は、簡単に結構ですの水洗いをお願いします。
- ◎ 毎月のご注文表は前の月に献立表をお届けしたときにお持ちします。ご注文の日ごとに食数をご記入のうえ係員にお渡しください。
- ◎ 食数の変更は当日12時まで、お電話でご連絡ください。

◎手から手へ、まごころこめて...おふくろの味、手作りの味...◎

ひのでの夕食宅配便 ☎ 20-3399

*お願いーお電話は午前10時から午後5時までの間にご利用いたします