



16 えびかつ・たっぷりきのこのハヤシ
 熱量 325kcal タンパク質 16.2g 脂質 14.5g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



17 塩焼き肉
 熱量 440kcal タンパク質 24.2g 脂質 17.9g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



18 鶏の唐揚げ・ハンバーグ
 熱量 447kcal タンパク質 20.6g 脂質 24.1g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



19 豚肉の生姜焼き
 熱量 430kcal タンパク質 19.8g 脂質 23.3g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



20 とんかつ&カレー
 熱量 407kcal タンパク質 14.5g 脂質 20.9g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



23 油淋鶏・根菜金平
 熱量 335kcal タンパク質 12.8g 脂質 17.3g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



24 照り焼きハンバーグ&自身天のチリソース
 熱量 410kcal タンパク質 19.7g 脂質 18.0g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



25 豚肉のカレー炒め 炊き込みご飯
 熱量 453kcal タンパク質 17.1g 脂質 21.7g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



26 海老フライ・クリーム煮
 熱量 495kcal タンパク質 14.2g 脂質 18.6g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



おすすめ
27 カニクリームコロッケ
 熱量 445kcal タンパク質 11.9g 脂質 25.5g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



30 チーズメンチ
 熱量 406kcal タンパク質 15.5g 脂質 21.5g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



31 鶏肉の塩唐揚げ
 熱量 457kcal タンパク質 20.3g 脂質 29.0g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ

**土曜日は
オリジナルメニューを
お届けします!**

管理栄養士よりひとこと
 新米の美味しい季節です。お米にはエネルギー源となるでんぷんの他、タンパク質やビタミンB1、亜鉛などの栄養も含まれています。逆にビタミンA、D、カルシウムや脂質は不足しているため、緑黄色野菜や茸、肉や魚のおかずで補いましょう。炊き込みご飯も美味しいですね。小麦粉から作られたパンや麺に比べ、粒状の米は食後の血糖値の上昇が緩やかなため腹持ちがよく、満腹感を長時間維持することができます。
 管理栄養士・惣菜管理士 上松

食事バランスガイド
 あなたの食事は大丈夫？

この「食事バランスガイド」は、健康な方々の健康づくりを目的に作られたものです。糖尿病、高血圧などで病状または管理栄養士から食事指導を受けている方は、その指導に従ってください。

！食中毒防止ご協力をお願い

- 昼食は配達当日の午後1時迄にお召し上がりください。
- 陽のあたらない風通しの良い場所に保管してください。
- 直射日光のあたる場所、極端に温度の高い所、湿気の多いジメジメした場所に置かないでください。
- もし万が一、開蓋後、異臭、異物、異変など見られた時、即喫食を中止して当店にご連絡ください。

使用している7大アレルギー原料の表示をしています。

卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ

- 地域により弁当容器が異なる場合がございます。
- 材料入手の関係で多少の変更をさせていただく場合もございます。
- 地域によって食材の変更をさせていただく場合もございます。
- コロッケやフライなど中身が見えるように切っておりますが実際のお弁当は切らずに盛り付けてある場合がございます。

ご飯のカロリー表
 お米は国産米を使用しています。

メニューに明示のカロリーはおかずのみのカロリーです。	熱量	蛋白質	脂質
普通盛り250g	420kcal	6.3g	0.8g
大盛り300g	504kcal	7.5g	0.9g

みんなで止めよう 地球温暖化

MY箸を使おう!

※ご注文は、FAXまたは電話でお願いします。
 ●容器の回収が翌日になる場合もありますのでご了承ください。
 ●弁当容器のまま電子レンジにかけないでください。
 ●印刷した写真の一切の無断転写、複製を禁じます。
 全国VCチェーン総本部
 〒950-0863 新潟市東区新町1丁目842-23 (株)ハロージャパン
 TEL025-270-6586(代) http://www.hello-japan.co.jp/

この印刷物は環境に配慮した植物性インキを使用しています。

会議用弁当、行業弁当、オードブル等ご予算に合わせて調整致します。お気軽にお問い合わせください。

お申し込みは

(有)かたおか
 〒942-0061 上越市春日新田4-2-111
 TEL (025) 543-4007 FAX (025) 544-5221

商標登録第2-40786号

お申し込み書

	10月	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日	16日	17日	18日	19日	20日	21日	22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日	31日
アリスヤス		※							※							※							※									
ロイヤル		※							※							※							※									
お客様名											ご住所											TEL										

●食数の変更は早めにお問い合わせください。時間帯によりお受けできない場合がございます。
 ●なおご連絡は間違い防止のためFAXでお願いします。
 ●金曜日までに申込み書に食数を明記の上、担当係員にお渡しください。また、貴社のお休み日を上記の日付に印を付していただければ幸いです。