



15 トロ〜リチーズインメンチ
 熱量 417kcal タンパク質 16.4g 脂質 22.1g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



16 鶏の唐揚げ(カレー味)・豚肉の生姜焼き
 熱量 450kcal タンパク質 21.0g 脂質 27.2g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



17 すき煮風
 熱量 347kcal タンパク質 19.5g 脂質 15.6g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



18 豚肉のチリソースかけ
 熱量 365kcal タンパク質 15.4g 脂質 17.5g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



19 魚の味噌あんかけ 炊き込みご飯
 熱量 441kcal タンパク質 18.8g 脂質 21.9g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



22 エビフライ
 熱量 353kcal タンパク質 10.4g 脂質 17.6g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



23 ひれかつ・きのこ入りカレー
 熱量 421kcal タンパク質 16.7g 脂質 21.2g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



24 ねぎ塩焼き肉
 熱量 407kcal タンパク質 18.2g 脂質 21.1g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



25 チキン南蛮風
 熱量 458kcal タンパク質 17.1g 脂質 24.9g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



26 イタリアンハンバーグ
 熱量 376kcal タンパク質 11.4g 脂質 17.4g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



29 回鍋肉
 熱量 489kcal タンパク質 18.2g 脂質 29.5g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



30 魚の利休焼き 炊き込みご飯
 熱量 402kcal タンパク質 21.6g 脂質 20.6g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



31 鶏の唐揚げ
 熱量 375kcal タンパク質 16.5g 脂質 19.5g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ

今日はハロウィン

**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

スポーツの秋です。運動をして筋肉量をアップさせるには運動後の栄養補給が大切です。運動後に摂取してほしい栄養素は、蛋白質(傷ついた筋肉を修復)、糖質(エネルギー補給し、筋肉の分解を抑制)、ビタミン・ミネラル(消費されたり、汗により失われたものを補う)です。手軽なものでは、鮭やタラコのおにぎり、豆乳、バナナ、100%オレンジジュース、チーズなどがおすすめです。運動後30〜45分以内が筋肉の蛋白質合成が活発なので、運動後すぐの栄養補給を心がけましょう。

管理栄養士・惣菜管理士 上松

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。

メニューに表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!

VEGETABLE OIL INK

この印刷物は環境に配慮した植物油インキを使用しています。

会議用弁当、行楽弁当、オードブル等ご予算に合わせて調製致します。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

高橋登 02-40786

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
デリシャス								※							※							※										
ロイヤル								※							※							※										
お客様名											ご住所											TEL										

●食数の変更は早めにお願致します。時間によりお受けできない場合がございます。
 ●なおご連絡は間違え防止のためFAXでお願致します。
 ●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。