

Recommendation of This Month

今月のおすすめメニュー



- 1 鶏カツ〜5種の発酵もろみソース〜厚切りチャーシューのうの花サラダ カレー風味/きのこのクリーミーシャンピニオンソース/きな粉と黒蜜のパンケーキ(22日)
23日は新穀を神様に捧げ、収穫を感謝する「新嘗祭」。この日のメニューには、20種以上の穀物を用いているので、食物繊維やビタミン、ミネラルが豊富です。和風パンケーキをデザートに。
 - 2 マグロカツ〜タルタル風味〜(9日) / ピーマンの手毬揚げ(21日)
マグロカツは、マグロにタルタルソースをはさみ、カツに仕上げました。ピーマンの手毬揚げは、ピーマンとひき肉でコロッと手毬型に仕上げています。
 - 3 蒸し鶏と野菜の"発酵食品"粕麹和え(14日)
健康、美容への効果が報告されている発酵パワーで栄養価が高い酒粕に、白味噌を加えて調味料に。蒸し鶏と、小松菜等の野菜と一緒にご賞味あれ。
- 表紙 海老フリッターで海老マヨ/高知県産ゆず香る水餃子〜サラダ添え〜/カニ風味かまぼこと玉子のチャーハン/直炊きカスタード入りリンゴのシブースト(タルトケーキ)(7日)
7日は「立冬」。中国では餃子を食べる習慣があるそうなので、高知県産のゆず入り餃子と海老マヨ、チャーハンを合わせて中華風弁当にしました。

Daily Menu

管理栄養士が考えた
11月の日替わりメニュー

月	火	水	木	金
			1	2 管理栄養士オススメ
			<ul style="list-style-type: none"> 薄切り牛肉のビーフストロガノフ 柔らかイカフライ ベーコンとごぼうの塩炒め ほうれん草の胡麻和え キャベツの塩昆布サラダ 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏肉と玉子のほっこり親子煮 あじの南蛮漬け 里芋の濃厚きのことソース和え お任せの副菜 白菜のガリタルタルサラダ
5 大人気!	6	7 プレミアム混ぜご飯	8	9 イチオン!
<ul style="list-style-type: none"> ホタテ風味フライ〜ハニーマスタードソース〜 合鴨と野菜のピリ辛香味ダレがけ 高野と花麩の煮物 れんこんのカレー炒め煮 バジルマカロニサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> 淡路島産玉葱入りハンバーグ〜ドライマト入り〜 お楽しみの揚げ物盛り合わせ 精進がんも煮 キヌサヤとパプリカのナムル しらすとわかめの韓国風 	<ul style="list-style-type: none"> 海老フリッターで海老マヨ 高知県産ゆず香る水餃子(ニンニク無し)〜サラダ添え〜 切干大根煮 オクラのおかか和え 直炊きカスタード入りリンゴのシブースト(タルトケーキ) 	<ul style="list-style-type: none"> 唐揚げ〜ねぎまぶし〜 シーフードとアスパラの生姜炒め きんぴらごぼう ちくわの白和え コーンの道産オニオン和え 	<ul style="list-style-type: none"> 牛バラと竹の子のチンジャオロース風 マグロカツ〜タルタル風味〜 ひじき煮 小松菜の辛し和え ハムとズッキーニの粒マスタードサラダ
12	13 新メニュー	14 発酵食品で健康	15	16 旬のメニュー
<ul style="list-style-type: none"> サクサクフライドチキン えだまめのふわらか豆腐〜和風あんかけ〜 大根の旨塩煮 スナップエンドウとパプリカのごま油炒め お任せのデザート 	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉・茄子のスタミナ胡麻味噌炒め さばの竜田おろし煮風 ソーセージと青菜のオイスター炒め かぶの梅和え ポテトサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> 蒸し鶏と野菜の"発酵食品"粕麹和え みんな大好き牛肉コロッケ ツナとインゲンのカレー和え わかめとネギの醤油炒め 切干の炒めなます 	<ul style="list-style-type: none"> ヒレカツ〜ソース〜 厚揚げとれんこんの柚子そぼろあんかけ 高菜と野菜の焦がし醤油炒め ブロッコリーのアンチョビマヨ和え カニカマとくわいの青しそ風味和え 	<ul style="list-style-type: none"> 濃厚チーズ入り!豚肉のトマト炒め 秋刀魚の竜田揚げ〜かば焼き山椒風味〜 炒り豆腐 きゅうり・茗荷・大葉とオクラのさっぱり和え 鹿児島県産さつま芋のアップルジンジャーソース
19	20 秋田名物「いぶりがっこ」	21	22 プレミアム	23
<ul style="list-style-type: none"> 北海道 津別産牛乳のクラムチャウダーコロッケ チキンとごぼうのおかず風きんぴら 玉こんにゃくの煮物 カリフラワーとパプリカのマリネ マカロニサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> 豚唐揚げと玉子のチリソース煮 いぶりがっこ・ツナ・秋野菜の里芋サラダ 切干大根煮 もずくとコーンの酢の物 店主おすすめ和え物 	<ul style="list-style-type: none"> 茄子の挽肉たっぷり坦々肉味噌かけ ピーマンの手毬揚げ 肉団子の黒酢和え インゲンのおかか和え サラダこんにゃくと水菜の胡麻サラダ 	<ul style="list-style-type: none"> 大阿蘇鶏の鶏カツ〜5種の発酵もろみソース〜 厚切りチャーシューのうの花サラダカレー風味 きのこのクリーミーシャンピニオンソース ほうれん草のお浸し きな粉と黒蜜のパンケーキ 	お休み
26 ホロホロ牛すじ	27 オススメ	28	29	30 みんな大好き"チーズ"
<ul style="list-style-type: none"> 牛すじ肉と大根の韓国風煮込み オクラの肉詰め天ぷら 小エビと白菜のクリーム煮 ひじきときゃべつのお浸し ポテトサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> ささみフライ〜タルタルソース〜 ウィンナーとキャベツのトマト煮 中華くらげと彩り野菜の和え物 小松菜の白おろし和え かぼちゃのマヨサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> 淡路島産玉葱入りハンバーグ〜黄金生姜ソース〜 お楽しみの揚げ物盛り合わせ ひじき煮 茄子の揚げ浸し かぶと水菜の梅麹サラダ 	<ul style="list-style-type: none"> 絶品!オマールエビのビスク風コロッケ 鶏肉団子と白菜の中華煮込み 竹の子の土佐煮 4種野菜の寄せ揚げ つぶつぶマスタードのコールスローサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> 挽き肉ときこのドライカレー チーズ入り魚肉ソーセージカツ ジャコとチンゲン菜の甘辛炒め お任せの副菜 玉葱ときくらげのサラダ

※写真はイメージです ※当店のお弁当はアレルギーに対し特別な配慮はしておりません。ご了承ください。 ※仕入れの状況により、予告なく内容を変更させていただく場合がございます。あらかじめご了承ください。



11月は「立冬」。今年は7日で、この日から冬がはじまると言われています。でも、そもそも「立冬」って何？ よく使うけど、意外と詳しくは知らないかもしれません。

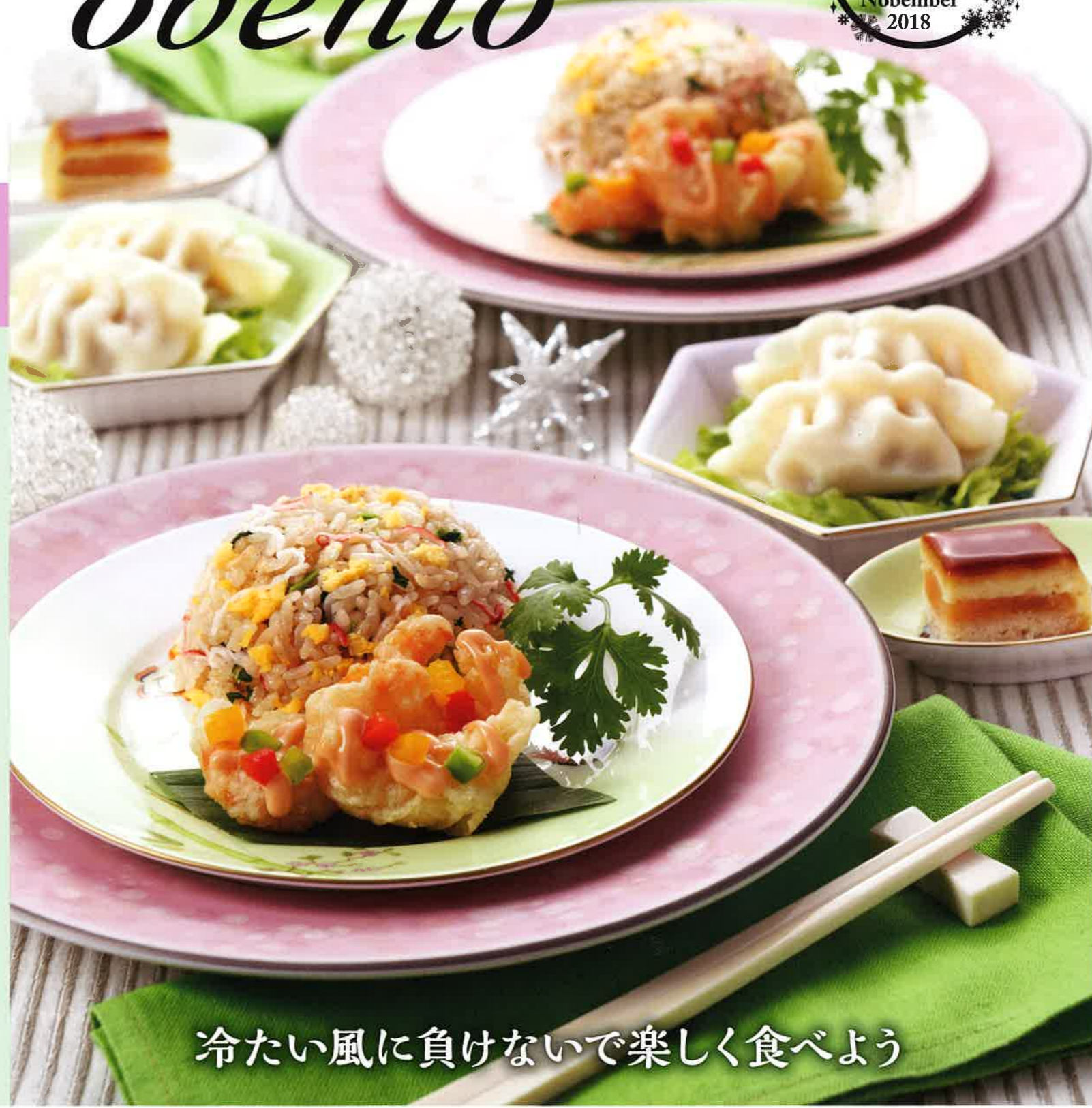
簡単に言うと、太陽の動きをもとにして1年を24等分し、約半月ごとに「夏至」「秋分」などと名前を付けた「二十四節気」のうちの一つです。季節の変化を正確に知り、種まきや収穫の時期を把握するために作られたそうです。また、それぞれをさらに3つに分けた「七十二候」もあり、こちらは「地始凍」など、気象や動植物の変化をとらえた風流な

言葉が連なります。5日ごとに季節の移り変わりを楽しむ繊細な日本の心がうかがえますね。ちなみに、二十四節「気」と七十二「候」で「気候」という言葉になったのだそうです。

日本ではこの日に食べる特別なものはありませんが、木枯らしが観測される時期ですから、滋養のあるものが好まれました。中国の一部では餃子を食べる習慣があるそうなので、今月の表紙のメインメニューは餃子。それも、ゆずを加えた和風餃子なので、血行促進や疲労回復、リラックス効果などが期待できます。寒さに備えて休をいたわりましょうね。



おべんとう obento



冷たい風に負けないで楽しく食べよう

※写真はイメージです



日替わりで安心・安全・ヘルシー
お店で手作りのお弁当をお届けします

日替わり弁当 厳選国産十六穀米ご飯使用

店舗周辺の会社様・お店様・公共機関様・病院様へお届けします。

少しづつ色々なものを食べたい方に。

種類も量も「満足したい」という方に。



日替わり ヘルシー弁当
¥400(税込) カロリー目安 550kcal



日替わり デラックス弁当
¥500(税込) カロリー目安 750kcal

ご飯
大盛り
無料

オフィス、施設、お店などへお届けします。1個から無料配達

- すべてのお弁当に卵焼き、お漬物がつきます。
 - 前日までにご注文をいただいたお客様にはお味噌汁をサービス中!
 - 衛生面には注意していますが、配達後は涼しい所に置き、当日14時までにお召し上がりください。
 - 当日AM9:00まで当日注文承ります。売切れの場合はご容赦ください。
- ※お弁当容器は電子レンジに対応しています。

お電話・FAXで簡単注文!

飯島のお弁当 マルイチフードサービス 花月
(焼肉レストラン花月)

FAX 0265-86-4232
【お届け日前日まで】

お電話 0265-86-3260
【当日AM9:00まで】

〒399-3702 長野県上伊那郡飯島町飯島2124-1



店舗番号 010

※9時前後はお電話が大変込み合いますので、前日またはなるべくお早めの時間までにご注文をお願いいたします。【注意】当日ご好評いただきますと、時間前に完売する事もございます。