



月											火											水											木											金											土											
身体が冷えるこの季節は身体の内側から温めましょう！																																																																		1
温活食材 寒い地域で育つ食材は身体を温めてくれる傾向があります。 根菜類:さつま芋、レンコン、ごぼう、生姜、ニンニク 野菜:かぼちゃ、人参などの暖色系の野菜 香辛料・唐辛子、胡椒 果物:リンゴなど寒い地域で育つ果物 温活によって期待できる効果 ①免疫力up ②基礎代謝up ③自律神経のバランスが整う ④浮腫み解消 身体を温める行動 ①朝食を食べる前に1杯の白湯を飲む ②自分に合った運動を毎日する。筋トレをする。 ③カイロや湯たんぽを使う ④半身浴																																																																		
3											4											5											6											7											8											
学祭の為、 11/1~11/4までお休みとなります。																						● 白ごはん ● サワラの蒲焼 ● 鶏肉のきのこトマトソース ● ブロッコリー胡麻和え ● キャベツの昆布和え ● 高野豆腐											● 白ごはん ● チャブチェ ● 豆腐の和風あん ● さつま芋サラダ ● 赤色野菜のナムル ● きんぴらごぼう											● きのこごはん ● タラの柚子胡椒あんかけ ● 好き煮炒め ● かぼちゃと豆のサラダ ● 海藻酢の物 ● ひとくちがんも煮											● 白ごはん ● サバの生姜風味焼き ● 豚肉とイカの塩炒め ● 根菜と豆のサラダ ● ほうれん草浸し ● 切干大根煮											
617kcal 2.2g											641kcal 2.4g											640kcal 2.7g											605kcal 1.8g											609kcal 4.5g											610kcal 3.1g											
10											11											12											13											14											15											
● 白ごはん ● サワラの味噌だれ ● 鶏肉と長芋の醤油炒め ● 人参しりしり ● 白菜浸し ● 厚揚げ煮											● 白ごはん ● 豚スタミナ焼き ● 鶏肉と野菜のスイートチリソース ● ブロッコリーのおかか和え ● 三色和え ● ひじき大豆煮											● 白ごはん ● タラの柚子胡椒あんかけ ● 好き煮炒め ● かぼちゃと豆のサラダ ● 海藻酢の物 ● ひとくちがんも煮											● 白ごはん ● サワラの蒲焼 ● 鶏肉のきのこトマトソース ● ブロッコリー胡麻和え ● キャベツの昆布和え ● 高野豆腐											● ひじき大豆ごはん ● チャブチェ ● 豆腐の和風あん ● さつま芋サラダ ● 赤色野菜のナムル ● きんぴらごぼう											● 白ごはん ● サバ竜田の南蛮 ● 豚肉と大豆のカレー炒め ● 芋コロサラダ ● ほうれん草ナムル ● 大根煮											
617kcal 2.2g											641kcal 2.4g											600kcal 3.3g											640kcal 2.7g											614kcal 3.2g											641kcal 3.3g											
17											18											19											20											21											22											
● 白ごはん ● サワラの蒲焼 ● 鶏肉のきのこトマトソース ● ブロッコリー胡麻和え ● キャベツの昆布和え ● 高野豆腐											● 白ごはん ● サワラの味噌だれ ● 鶏肉と長芋の醤油炒め ● 人参しりしり ● 白菜浸し ● 厚揚げ煮											● 白ごはん ● サバの生姜風味焼き ● 豚肉とイカの塩炒め ● 根菜と豆のサラダ ● ほうれん草浸し ● 切干大根煮											● 白ごはん ● サバ竜田の南蛮 ● 豚肉と大豆のカレー炒め ● 芋コロサラダ ● ほうれん草ナムル ● 大根煮											● 芋ごはん ● 豚スタミナ焼き ● 鶏肉と野菜のスイートチリソース ● ブロッコリーのおかか和え ● 三色和え ● ひじき大豆煮											● 白ごはん ● チャブチェ ● 豆腐の和風あん ● さつま芋サラダ ● 赤色野菜のナムル ● きんぴらごぼう											
640kcal 2.7g											617kcal 2.2g											610kcal 3.1g											641kcal 3.3g											618kcal 3.3g											605kcal 1.8g											
24											25											26											27											28											29											
● 白ごはん ● タラの柚子胡椒あんかけ ● 好き煮炒め ● かぼちゃと豆のサラダ ● 海藻酢の物 ● ひとくちがんも煮											● 白ごはん ● サバの生姜風味焼き ● 豚肉とイカの塩炒め ● 根菜と豆のサラダ ● ほうれん草浸し ● 切干大根煮											● 白ごはん ● サワラの味噌だれ ● 鶏肉と長芋の醤油炒め ● 人参しりしり ● 白菜浸し ● 厚揚げ煮											● 白ごはん ● 豚スタミナ焼き ● 鶏肉と野菜のスイートチリソース ● ブロッコリーのおかか和え ● 三色和え ● ひじき大豆煮											● ゆかりごはん ● サバ竜田の南蛮 ● 豚肉と大豆のカレー炒め ● 芋コロサラダ ● ほうれん草ナムル ● 大根煮											● 白ごはん ● サワラの蒲焼 ● 鶏肉のきのこトマトソース ● ブロッコリー胡麻和え ● キャベツの昆布和え ● 高野豆腐											
600kcal 3.3g											610kcal 3.1g											617kcal 2.2g											641kcal 2.4g											643kcal 3.8g											640kcal 2.7g											

ボリュームたっぷり
別メニューあります！

☆鶏唐コンビ弁当
600円 986Kcal
☆生姜焼き弁当
600円 837kcal
☆豚カツ弁当
600円 950Kcal
☆カツ玉丼
490円 759Kcal
☆とり玉丼
490円 800Kcal
☆カレーライス
430円 593Kcal

☆750円弁当
前日14時までにご注文下さい



■お米は国産米を使用。

■食材の都合によりメニューの一部を変更させていただく場合があります。ご了承下さい。

■食品衛生上、涼しい場所に保管の上、消費期限内にお召し上がりください。

■電子レンジ対応の容器を使用しています。

■お弁当袋が必要な方は1枚5円いただきます。



月		火		水		木		金		土	
季節の変わり目に気を付けたい食事のポイント👉											
①身体を温める食材を意識して食べる。 さつま芋・レンコン・生姜											
②発酵食品で腸内環境を整える。 ヨーグルト・納豆・キムチ・味噌											
③抵抗力・免疫力を高める食事を！ きのこ類・さつま芋											
											
6 ● 白ごはん ● タラの和風きのこあん ● 豚肉と根菜の炒め煮 ● 明太子ポテトサラダ ● ブロッコリーの柚子胡椒和え ● ひとくちがんと煮		7 ● 白ごはん ● サバの胡麻味噌焼き ● 豚肉ときのこの塩炒め ● かぼちゃと豆のサラダ ● キャベツの梅和え ● 切干大根煮		8 ● 白ごはん ● サワラのタルタル焼き ● 厚揚げポーク ● ほうれん草胡麻和え ● ひじきの彩りナムル ● 高野豆腐		9 ● 白ごはん ● 鶏肉と彩り野菜の塩炒め ● 豆腐の生姜きのこあん ● ごぼうとひじきのサラダ ● 胡瓜の酢の物 ● 里芋つくね煮		10 ● 芋ごはん ● サバの塩麴焼き ● 鶏肉のきのこトマトソース ● ブロッコリーと大豆のピリ辛和え ● ハリハリ漬け ● 厚揚げ煮		11 ● 白ごはん ● チンジャオロース ● はちみつ味噌チキン ● さつま芋サラダ ● ほうれん草浸し ● きんぴらごぼう	
617kcal 2.9g		631kcal 3.0g		588kcal 2.9g		639kcal 3.5g		659kcal 3.3g		697kcal 3.8g	
13 ● 白ごはん ● サバ竜田の葱塩ソース ● 鶏肉と蓮根のカレー炒め ● 三色ナムル ● 白菜とツナのお浸し ● ひじき大豆煮		14 ● 白ごはん ● タラの和風きのこあん ● 豚肉と根菜の炒め煮 ● 明太子ポテトサラダ ● ブロッコリーの柚子胡椒和え ● ひとくちがんと煮		15 ● 白ごはん ● サバの胡麻味噌焼き ● 豚肉ときのこの塩炒め ● かぼちゃと豆のサラダ ● キャベツの梅和え ● 切干大根煮		16 ● 白ごはん ● サバの塩麴焼き ● 鶏肉のきのこトマトソース ● ブロッコリーと大豆のピリ辛和え ● ハリハリ漬け ● 厚揚げ煮		17 ● わかめごはん ● サワラのタルタル焼き ● 厚揚げポーク ● ほうれん草胡麻和え ● ひじきの彩りナムル ● 高野豆腐		18 ● 白ごはん ● 鶏肉と彩り野菜の塩炒め ● 豆腐の生姜きのこあん ● ごぼうとひじきのサラダ ● 胡瓜の酢の物 ● 里芋つくね煮	
611kcal 2.8g		617kcal 2.9g		631kcal 3.0g		682kcal 2.4g		571kcal 3.2g		591kcal 2.8g	
20 ● 白ごはん ● サバの胡麻味噌焼き ● 豚肉ときのこの塩炒め ● かぼちゃと豆のサラダ ● キャベツの梅和え ● 切干大根煮		21 ● 白ごはん ● 鶏肉と彩り野菜の塩炒め ● 豆腐の生姜きのこあん ● ごぼうとひじきのサラダ ● 胡瓜の酢の物 ● 大根煮		22 ● 白ごはん ● タラの和風きのこあん ● 豚肉と根菜の炒め煮 ● 明太子ポテトサラダ ● ブロッコリーの柚子胡椒和え ● ひとくちがんと煮		23 ● 白ごはん ● チンジャオロース ● はちみつ味噌チキン ● さつま芋サラダ ● ほうれん草浸し ● きんぴらごぼう		24 ● きのこごはん ● サバ竜田の葱塩ソース ● 鶏肉と蓮根のカレー炒め ● 三色ナムル ● 白菜とツナのお浸し ● ひじき大豆煮		25 ● 白ごはん ● サワラのタルタル焼き ● 厚揚げポーク ● ほうれん草胡麻和え ● ひじきの彩りナムル ● 高野豆腐	
631kcal 3.0g		591kcal 2.8g		617kcal 2.9g		697kcal 3.8g		620kcal 4.0g		568kcal 2.9g	
27 ● 白ごはん ● サバの塩麴焼き ● 鶏肉のきのこトマトソース ● ブロッコリーと大豆のピリ辛和え ● ハリハリ漬け ● 厚揚げ煮		28 ● 白ごはん ● チンジャオロース ● はちみつ味噌チキン ● さつま芋サラダ ● ほうれん草浸し ● きんぴらごぼう		29 ● 白ごはん ● サバ竜田の葱塩ソース ● 鶏肉と蓮根のカレー炒め ● 三色ナムル ● 白菜とツナのお浸し ● ひじき大豆煮		30 ● 白ごはん ● タラの和風きのこあん ● 豚肉と根菜の炒め煮 ● 明太子ポテトサラダ ● ブロッコリーの柚子胡椒和え ● ひとくちがんと煮		31 ● ごま昆布ごはん ● サバの胡麻味噌焼き ● 豚肉ときのこの塩炒め ● かぼちゃと豆のサラダ ● キャベツの梅和え ● 切干大根煮			
682kcal 2.4g		697kcal 3.8g		611kcal 2.8g		617kcal 2.9g		637kcal 3.3g			

ボリュームたっぷり
別メニューあります！

☆鶏唐コンビ弁当
600円 986Kcal
☆生姜焼き弁当
600円 837kcal
☆豚カツ弁当
600円 950Kcal
☆カツ玉丼
490円 759Kcal
☆とり玉丼
490円 800Kcal
☆カレーライス
430円 593Kcal

☆750円弁当
前日14時までにご注文下さい



■お米は国産米を使用。

■食材の都合によりメニューの一部を変更させていただく場合があります。ご了承下さい。

■食品衛生上、涼しい場所に保管の上、消費期限内にお召し上がりください。

■電子レンジ対応の容器を使用しています。

■お弁当袋が必要な方は1枚5円いただきます。

