

すべて
手作り!

けんこう弁当



11月

日本人の主食として長い間親しまれてきた米。
米があるおかげで…
○粒なのでよくかんで食べられる。一かむ習慣がつく
○ゆっくり消化される。一肥満や糖尿病の予防にも有効
○じつは太りにくい。一カロリーが低くヘルシーな食べ物
○どんな料理にも合う。一食卓を豊かにしている
お米の良さが今あらためて見直されています。

400円

会津米と地元のお野菜



1 (金)

鶏ひき
メンチカツレタスと大根の
サラダ

4 (月)

振替休日

5 (火)

豚肉のゴマ味噌焼き
しらたきと玉葱の
しぐれ煮

6 (水)

里芋と厚揚げの
味噌煮
ピーマンとエノキの
ドレッシング和え

7 (木)

鶏からあげの
ねぎだれかけ
もやしと胡瓜の
中華サラダ

8 (金)

ふんわり
揚げ出し豆腐
えのきとこんにゃくの
炒め物

11 (月)

豚肉の生姜焼き
炒り豆腐

12 (火)

チンジャオロース
チンゲン菜の煮浸し

13 (水)

ハンバーグの
きのこデミグラスソース煮
コールスローサラダ

14 (木)

白身魚の野菜あんかけ
中華風和え物

15 (金)

カレーコロッケ
チンゲン菜と
カニカマのクリーム煮

18 (月)

チキン南蛮
ほうれん草の白和え

19 (火)

きのこの
マーぼー豆腐
さつまいもの
ママレード煮

20 (水)

サバの味噌照り焼き
人参の炒めサラダ

21 (木)

おでん風煮
小松菜と桜エビの
塩炒め

22 (金)

一口カツフライ
じゃがいもの
カレーチーズ和え

25 (月)

鶏胸肉の
もやしあんかけ
カニカマと貝割菜の
和えもの

26 (火)

すき焼煮
大根とりんごの
酢みそあえ

27 (水)

ハンバーグの
カレーソース
レタスとリンゴの
サラダ

28 (木)

さんまの蒲焼き
小松菜としめじの
ソテー

29 (日)

皮なしシューマイ
かぶとハムのサラダ

メニューの一部が変更になる場合があります。 10個以上注文の場合は前日15時までにお願いします。

安全
安心
無農薬

9時～10時まで
お電話
ください！



NPO法人 フォルテ
〒966-0862 福島県喜多方市字前田4965番地5

0241-22-4891