

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。－かむ習慣がつく
○ゆっくり消化される。－肥満や糖尿病の予防にも有効
○じつは太りにくい。－カロリーが低くヘルシーな食べ物
○どんな料理にも合う。－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)	5 (火)	6 (水)	7 (木)	8 (金)
振替休日	豚肉のゴマ味噌焼き	里芋と厚揚げの 味噌煮	鶏からあげの ねぎだれかけ	ふんわり 揚げ出し豆腐
	しらたきと玉葱の しぐれ煮	ピーマンとエノキの ドレッシング和え	もやしと胡瓜の 中華サラダ	えのきとこんにゃくの 炒め物
11 (月)	12 (火)	13 (水)	14 (木)	15 (金)
豚肉の生姜焼き	チンジャオロース	ハンバーグの きのこデミグラスソース煮	白身魚の野菜あんかけ	カレーコロッケ
炒り豆腐	チンゲン菜の煮浸し	コールスローサラダ	中華風和え物	チンゲン菜と カニカマのクリーム煮
18 (月)	19 (火)	20 (水)	21 (木)	22 (金)
チキン南蛮	きのこの マーボー豆腐	サバの味噌照り焼き	おでん風煮	一口カツフライ
ほうれん草の白和え	さつまいもの ママレード煮	人参の炒めサラダ	小松菜と桜エビの 塩炒め	じゃがいもの カレーチーズ和え
25 (月)	26 (火)	27 (水)	28 (木)	29 (日)
鶏胸肉の もやしあんかけ	すき焼煮	ハンバーグの カレーソース	さんまの蒲焼き	皮なしシューマイ
カニカマと貝割菜の 和えもの	大根とりんごの 酢みそあえ	レタスとリンゴの サラダ	小松菜としめじの ソテー	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時までにはお願いします。

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