

2024

9  
September

# HEALTHY menu



## 月刊ヘルシー

### メニューりニューアル

毎月0がつく日に実施して  
いる、お肉を使わない「大豆  
ミート」メニューをご提供する「ミート・ゼロ  
の日」を、新たに「お肉と大豆ミートをハイ  
ブリットしたメニュー」をご提供する「ヘル  
シー・ミートDay」として、リニューアル致し  
ます。「大豆ミート」は動物性のお肉に比べ  
て低カロリーかつ低脂肪で、「植物性のお  
肉」と呼ばれるほど高たんぱくな大豆製品  
です。お肉と大豆ミートをハイブリットした  
メニューでは「お肉の旨味」と「大豆ミート  
のヘルシーさ」のいいとこどりができるの  
です。今後はボリュームや食べ応えはその  
まま、ヘルシーに食べていただけるメニュー  
をご提供して参ります。ぜひお楽しみに。

「ヘルシーメニュー」は、いちばん定番の  
「日替りメニュー」に比べて、量を少なく、  
エネルギー量も少なく設定しています。  
メニューカレンダーに表記している  
エネルギー量は、おかずのみの値です。  
ご飯の量は約200g 約310kcalです。  
ご飯の量を調節して、ご自身にとって適量  
なエネルギー量をお召し上がりください。  
※お米は国産を使用しています。

「お肉」と  
「大豆ミート」を  
ハイブリットしたヘルシー満足  
メニューをご提供致します。

9/10(火)  
大豆ミート入り麻婆豆腐  
定番中華を大豆ミートでヘルシーに。  
9/20(金)

大豆ミート入り回鍋肉  
味噌ベースの味付けで、大豆ミートの  
癖も気になりません。

9/30(月)  
大豆ミート入りポークカレー  
まるで肉!?なスライス状の大豆ミート  
入り、ヘルシーカレー。

季節を感じ  
る彼岸メニュー

秋の日を中日とした9/19~25は  
秋のお彼岸です。仏教ではこの期間に、  
あの世とこの世が最も近づくとされて  
います。彼岸の入りより早いですが、  
9/18(水)に小豆の赤が邪気を払う効果があると  
言われて食べられる、おはぎをご提供致します。

今年の夏は、去年に増して厳しい暑さが続いています。  
コロナウイルスやマイコプラズマ肺炎の流行もみられ、日々体調を保  
つのも難しいですね。地震や台風などの自然災害に見舞われる地域  
も多く、災害への備えを改めなければならない夏となりました。  
これから少しづつ季節は秋へとめぐってゆきますが、まだまだ残暑嚴  
しい季節が続きます。体調管理の基本である「食事」と「睡眠」は、特  
にしっかりと過ごしていきましょう。  
お昼はいちばんのお弁当を食べて、一日一日乗り切っていきましょう。



TEL:075-681-7544  
FAX:075-682-5401

ご注文は前日までお願ひします。

いちばん 京都

検索

注:写真はイメージです。内容は多少なり異なる場合がございます。

<b>2 鶏とかぼちゃの タンドリーマヨ炒め</b> Mon 250 kcal	<b>3 焼鮭</b> Tue 250 kcal	<b>4 海鮮八宝菜</b> Wed 160 kcal	<b>5 タラの胡麻 醤油揚げ</b> Thu 270 kcal	<b>6 ハンバーグ おろし和風ソース</b> Fri 350 kcal
<b>9 カレイの唐揚げ</b> Mon 230 kcal	<b>10 大豆ミート入り 麻婆豆腐</b> Tue 210 kcal	<b>11 ほっかけ風 焼きそば</b> Wed 230 kcal	<b>12 ジンジャー炒め</b> Thu 180 kcal	<b>13 赤魚のアクア パッソア風</b> Fri 190 kcal
<b>16 敬老の日</b> Mon	<b>17 点心盛り合わせ</b> Tue	<b>18 ホッケの塩焼き</b> Wed	<b>19 白身魚の 甘酢あんかけ</b> Thu	<b>20 大豆ミート入り 回鍋肉</b> Fri
<b>23 振替休日</b> Mon	<b>24 かに豆腐のふんわり タラの揚げ出し風</b> Tue	<b>25 揚鶏の 柚子胡椒風味</b> Wed	<b>26 イカ天 たらこマヨソース</b> Thu	<b>27 サンマの竜田揚げ 梅肉あん</b> Fri
<b>30 大豆ミート入り ポークカレー</b> Mon 220 kcal				

SNSのアカウントを開設しました。ぜひ、ご登録をお願いします。



BENTO\_ICHIBAN



いちばん



いちばん



いちばん

※ お 願 い ※

お弁当箱の中に、割り箸・ゴミ等を入れないようご協力をお願い  
致します。

お届けの弁当容器は、電子レンジに対応していません。  
仕入れの都合により、メニューを多少変更させて頂く場合があり  
ます。

午後2時までにお召し上がりください。