

2024 9 September HEALTHY MENU

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。
 これから少しずつ季節は秋へとめぐってゆきますが、まだまだ残暑厳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、特にしっかりとって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 お願いします。

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。

月刊ヘルシー

「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。

メニューリニューアルのご案内

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。

「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。

秋分の日を中日とした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言われて、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されていて食べられる、おはぎをご提供致します。

季節を感じるお彼岸メニュー



2 鶏とかぼちゃの
 タンドリーマヨ炒め
 Mon 250 kcal



3 焼鮭
 Tue 250 kcal



4 海鮮八宝菜
 Wed 160 kcal



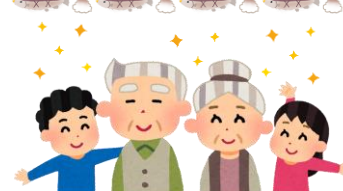
5 タラの胡麻
 醤油揚げ
 Thu 270 kcal



6 ハンバーグ
 おろし和風ソース
 Fri 350 kcal



9 カレイの唐揚げ
 Mon 230 kcal



16 敬老の日
 Mon



23 振替休日
 Mon



30 大豆ミート入り
 ポークカレー
 Mon 220 kcal

10 大豆ミート入り
 麻婆豆腐
 Tue 210 kcal



17 点心盛り合わせ
 Tue 210 kcal



24 カニと豆腐のふわり天と
 タラの揚げ出し風
 Tue 260 kcal



30 大豆ミート入り
 ポークカレー
 Mon 220 kcal

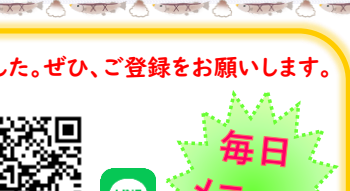
11 ぼっかけ風
 焼きそば
 Wed 230 kcal



18 ホッケの塩焼き
 Wed 190 kcal



25 揚げ鶏の
 柚子胡椒風味
 Wed 360 kcal



30 大豆ミート入り
 ポークカレー
 Mon 220 kcal

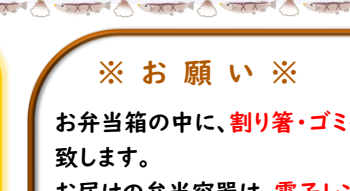
12 ジンジャーささみ
 Thu 180 kcal



19 白身魚の
 甘酢あんかけ
 Thu 220 kcal



26 イカ天
 たらこマヨソース
 Thu 360 kcal



30 大豆ミート入り
 ポークカレー
 Mon 220 kcal

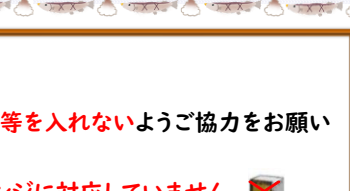
13 赤魚のアクア
 パッツア風
 Fri 190 kcal



20 大豆ミート入り
 回鍋肉
 Fri 220 kcal



27 サンマの竜田揚げ
 梅肉あん
 Fri 310 kcal



30 大豆ミート入り
 ポークカレー
 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



毎日
 メニュー
 配信中

※ 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。