

11月ランチメニュー

※配達員についてのお気付の点がございましたらご一報下さい。



御注文のお電話は
9時30分頃迄に
お願い致します



月 MON

7日

真アジフライ

マカロニサラダ
里いもの煮付
その他

本日は879kcal

14日

メンチカツ

春雨サラダ
玉ねぎ・ウィンナー・コンソメ煮
その他

本日は868kcal

21日

白身魚フライ 南蛮ソースがけ

竹輪の磯辺揚
八宝菜
その他

本日は881kcal

28日

チーズささみフライ

かぼちゃの天ぷら
肉だんご甘酢あん
その他

本日は879kcal

火 TUE

1日

ほうれん草チーズチキンフライ

サンマ竜田
筑前煮
その他

本日は885kcal

8日

棒々鶏

牛肉コロケ
切干大根の五目煮
その他

本日は867kcal

15日

エビフライ
弁当

本日は864kcal

22日

牛しゃぶ・ほん酢

ツナマカロニサラダ
玉子焼
その他

本日は864kcal

29日

ハンバーグおろしソースがけ

ポテトサラダ
高野豆腐の玉子とじ
その他

本日は882kcal

水 WED

2日

フライド
チキン
弁当

9日

白身天ぷらチリソースがけ

ペンネサラダ
厚揚げ煮
その他

本日は876kcal

16日

かに玉あんがけ

イカフライ
ツナ大根サラダ
その他

本日は876kcal

23日

おまかせ
メニュー

30日

エビカツ
と
炊き込み
ごはん

なぜ森林浴は健康によいのか

深い森の中に入ったとき、ハッとするような冷氣とともに、なんともいえない快い、ヘンな言い方だが荘厳な匂いを感じた人は多いであろう。松林には松の、杉林には杉の独特な匂いがある。

主にテルペン類の匂いが樹木の葉から発散しているために、このような匂いがあるのだが、微量の物質が人間の気道をスムーズにして、ゴミとなる小さい粒子を粘膜に引き寄せる働きがある。また、ロシアの学者は樹木の葉からはフィトンチドという物質が出ていて、微生物から自分の身を守っているという。人間が森の中に入って、フィトンチドのおすそわけにあずかれば、悪い微生物が殺されるので、健康に悪かるうはずがないと言っている。

目に映る緑が快いだけでなく、生理的にも森林は人間のふるさとであるかもしれない。

※ライス1人前は474kcalで表示のカロリーに含まれています。

※仕入れ等の都合により献立を一部変更することがありますのでご了承下さい。
※衛生上万全を期しておりますが、昼食は午後1時迄に喫食をお願いします。

木 THU

3日

おまかせ
メニュー

10日

唐揚
弁当

17日

カツカレー

コールスローサラダ
五目旨煮
その他

本日は890kcal

24日

野菜がき揚 天つゆ

マーボー春雨
キャベツのマヨポンサラダ
その他

本日は867kcal

金 FRI

4日

ハムステーキ

オムレツ
明太ポテト
その他

本日は873kcal

11日

ウィンナー串カツ

野菜春巻
豚肉・大根ピリ辛煮
その他

本日は883kcal

18日

ハムカツ

さつまいも天ぷら
ブロッコリーごまあえ
その他

本日は885kcal

25日

かつとし
弁当

26日

おまかせ
メニュー



感謝をモットーに地域社会に奉仕するスマイルグループ



スマイルカンパニー(株)

事業本部 〒457-0823 名古屋市南区元塩町2-2-14 TEL 613-0088(代) FAX 612-6855

URL : <http://smilegroup.co.jp/>

