

お弁当献立表 1月



アクティフ 東山
TEL 024-965-0073/FAX 024-965-0074

月	火	水	木	金
		1 	2 	3 
6 ミックスフライ スパサラ	7 鯖の塩焼 わかめと もやし の生姜和え	8 煮込みカツ ひじき煮	9 鶏の照焼 マカロニのケチャップ炒め	10 エビフライ 春雨サラダ
13 	14 ソースカツ ほうれん草と えのき の和え物	15 鯖の西京焼 ちくわの磯辺揚げ	16 ハンバーグ ブロッコリーのピーナッツ和え	17 鶏の唐揚 切りこぶと しめじ の煮物
20 白身魚の 中華あんかけ さつまいもサラダ	21 回鍋肉 (ホイコーロー) 大根とさつまいも揚げの煮物	22 豚のマスタード焼 マカロニサラダ	23 天ぷら もやしとチンゲン菜のおかか和え	24 エビチリ わかめときゅうりのツナ和え
27 コロッケ & ハンバーグ ちくわといんげんのピーナッツ和え	28 鯖の竜田揚 野菜炒め	29 鶏の唐揚 小松菜のおひたし	30 鮭の塩焼 じゃがいもとベーコン炒め	31 ポークケチャップ 大根とがんもの煮物



1食500円



やまくん

○ご注文は当日AM9:00までをお願いします。FAXでのご注文も承ります
※カツ、エビチリ人気メニューは数に限りがあるため、お早めにご注文ください
○お届けする弁当は食品衛生上午後1時半までにお召し上がりください。
○材料入手の関係で、メニューが一部変更になることがあります。
○弁当容器および中仕切りは電子レンジにかけられません。

【やまくんのひとりごと（発熱には、みかんの皮ドリンク）】

- みかんの皮には、発汗作用と解熱効果があります。
風邪をひいて熱がでたときは、みかんの皮で飲み物をつくるといいですよ。
[みかん皮解熱ドリンクの作り方]
・みかん2個をよく洗って、ワックスを完全に落としてから、皮をむいておく。
（中身は使わないのでビタミンCの補給に食べてしましましょう。）
・皮にラップをしなくて、電子レンジに3分かける。
・千切りにして、600ccの水を加えて煮る。
・半量まで煮詰まったら、火を止めて、茶こしでこしてから、ハチミツで好きなように甘みを付ける。
・冷やして、そのまま飲む。
- ※風邪をひいて熱がでたときは、とにかくこれを飲んで早く風邪を治してください。

