

2021年

〈令和3年〉

11月

企業向け宅配弁当サービス ミノヤランチ

Minoya Lunch

コラボ! 味噌メンチカツ

愛知の老舗メーカーイチビキ様の献立いろいろみそとコラボレーションしたミノヤランチオリジナルのメンチカツです。肉厚のメンチと豆みそベースの甘いみそが食欲を誘うお薦めの逸品です。



月



1 ポリューム満点♪ 厚盛満足男爵コロケツ
ふきの炒め煮 **368kcal**

火



2 長崎県産アジの 生姜つけ焼き
酢蓮根 **249kcal**

水



3 文化の日

木



4 ピリ辛! 厚揚げとキャベツの辛みそ炒め
かき揚げ **295kcal**

金



5 塩焼きそばの 酢豚あんかけ
刻み昆布の煮物 **347kcal**



8 ハンバーグ ジンジャーオニオンソースかけ
カリフラワーサラダ **310kcal**



9 野菜たっぷり! 豚肉と野菜のオイスター炒め
豆サラダ **371kcal**



10 脂がのった サバの塩焼き
がんも煮 **297kcal**



11 北海道産じゃが芋使用♪ パターカレー
手作りはんぺん **306kcal**



12 揚げ鶏の 柚子胡椒あんかけ
切干大根煮 **364kcal**



15 ホタテクリーミーフライ ハムステーキ
いんげんの煮物 **289kcal**



16 豚の生姜炒めと 魚の唐揚げ
じゃが芋煮 **246kcal**



17 エビフライ 手作りタルタルソース
和風スパゲティ **246kcal**



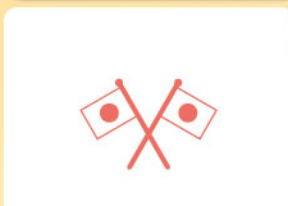
18 こだわりの ヒレカツ
金平ごぼう **348kcal**



19 レモン果汁でさっぱりと ホッケのペッパー焼き
手作りポタテサラダ **284kcal**



22 あの「献立いろいろみそ」が中に! 味噌メンチカツ
小松菜お浸し **400kcal**



23 勤労感謝の日



24 ハワイ風メニュー マヒマヒ(魚のフライ)
わかめ煮 **281kcal**



25 スパイシー! 鶏のカレー唐揚げ
卵の花サラダ **433kcal**



26 野菜たっぷり♪ 汁なしちゃんぽん
しゅうまい **324kcal**



29 エビフライ&ハンバーグ デミソースかけ
春雨炒め **346kcal**



30 白身魚フライ トマトソースかけ
蓮根の含め煮 **329kcal**

魚の栄養

今月は、お魚を使用したメニューが多くなっています! さて、魚介類に多く含まれる「タウリン」と呼ばれる栄養素をご存じですか? コレステロールを減らす、心臓や肝臓の機能を高めるなどの働きに関与していると言われています。お魚の場合、血合肉に豊富に含まれています。



電子レンジを使用する際は
ご面倒でも 電子レンジ対応容器に移して 温め直してください。

ご注意事項
●食物アレルギーには対応しておりませんので何卒ご了承ください。
●弁当容器及び中仕切りは電子レンジにはかけられません。
●土曜日は当店自慢の内容でお届けいたします。
●弁当の容器に、お箸や紙コップ等食べ残し以外の物をお入れにならないようお願いいたします。
●弁当画像は盛り付けイメージであり、食材の入荷状況により一部メニュー内容が変わる場合がございます。
●当日のご注文や変更は、各店舗へ直接お問い合わせください。
●毎日お届けするランチは、食品衛生上当日の13時までにお召し上がりください。
●地域によって弁当容器が異なる場合や、容器回収が翌日になる場合もございますのでその際はご了承ください。
●掲載されている栄養価はおかずのみです。数値は「5訂食品成分表」に基づいた当社計算値であり目安として表示させていただきます。
※メニュー表の記事・写真などの無断複製・撮影・転載を禁じます。

●ごはん
〈普通盛り〉390kcal
〈大盛り〉520kcal
※詳細な産地等は仕入状況によりますので、お問い合わせはこちらへ
TEL (0120) 758-393

●塩分相当量
当社は1ヶ月平均3.6gを目安に、1食あたり4.0g以下を目指してお弁当を提供させていただいております。
※おかずのみの塩分相当量となりますので、ご了承ください。



エコ等 推進キャンペーン!
ミノヤランチでは地球環境に配慮して作り物の禁止を目指しています! 弊社では自然栽培野菜の一種として、影響から「エコ等」への切替を推進しております。
※お野菜に取上げられる環境問題、一人ひとりの心がけて地球に優しくなれます。弊社より期間限定で頂きますので、早速洗ってご利用ください。
農家との機会に「エコ等」のご検討をお願いいたします。

皆様の食のパートナー

ミノヤランチ
https://378.jp/

| 株式会社 ミノヤランチサービス | |
|-----------------------|-----------------|
| TEL | FAX |
| 名古屋港店 (052) 984-2639 | (052) 981-3345 |
| 津島店 (0561) 552-3139 | (0561) 552-9911 |
| 東海店 (052) 601-0839 | (052) 601-6230 |
| 名古屋中川店 (052) 432-8539 | (052) 432-6238 |
| 多治見店 (0572) 24-5739 | (0572) 21-2339 |
| 名古屋北店 (052) 902-9239 | (052) 902-9739 |
| 名古屋南店 (0561) 37-2639 | (0561) 37-2939 |
| 名古屋中央店 (052) 366-3639 | (052) 366-3539 |
| 津島店 (0567) 26-0339 | (0567) 26-0273 |
| 中津川店 (0573) 68-7739 | (0573) 68-8239 |
| 半田店 (0569) 23-9939 | (0569) 23-9639 |
| 津島店 (0566) 86-5339 | (0566) 86-5139 |
| 津島店 (0567) 26-0339 | (0567) 26-0273 |
| 春日井店 (0568) 35-7739 | (0568) 35-6639 |
| 津島店 (0567) 54-1039 | (0567) 54-0939 |
| 名古屋白店 (052) 800-0639 | (052) 800-1939 |
| 津島店 (0567) 26-0339 | (0567) 26-0273 |
| 小一宮店 (0586) 75-2739 | (0586) 75-2939 |
| 豊田店 (0565) 37-3239 | (0565) 37-3240 |
| 豊田店 (0564) 22-6122 | (0564) 22-6573 |
| 豊田店 (0574) 60-0839 | (0574) 60-0840 |
| 可高店 (0566) 54-0039 | (0566) 54-9939 |