

〒525-0041 滋賀県草津市青地町987-1
TEL : (077) 565-4871 FAX : (077) 565-6441
URL :https://e-essen.co.jp
Email :administrator@e-essen.co.jp

青地営業所
矢橋営業所
水口営業所

〒525-0041 滋賀県草津市青地町987-1
TEL : (077)567-5536 FAX : 566-2921
〒525-0066 草津市矢橋町1835
TEL : (077)565-5975 FAX : 565-1181
〒528-0057 甲賀市水口町北脇1032
TEL : (0748)62-2040 FAX : 62-2356

近江八幡営業所
彦根営業所
久御山営業所
木津営業所

〒523-0041 近江八幡市西宿町184-1
TEL : (0748)38-5218 FAX : 38-5219
〒522-0029 彦根市地蔵町87番地1
TEL : (0749)23-9543 FAX : 23-0991
〒613-0024 久御山町森三丁30-1
TEL : (075)631-1077 FAX : 631-1177
〒619-0214 木津川市木津奈良道18-1
TEL : (0774)73-5198 FAX : 73-5197

久しぶりの登場！
ふっくらおいしい手作りハンバーグ
11/18です！ぜひどうぞ!!



今月のスペシャル弁当

11月16日(水)
きのご飯御膳 500円
※予約制
締切 11月10日(木) 13時

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	1日 豚串カツ & 焼ビーフン 大根サラダ おさつコロケ エネルギー 325 たんぱく質 16.0 脂質 18.4	2日 香ばしくておいしい さば西京焼き定食 昆布豆煮 ソースメンチカツ 玉子焼 エネルギー 339 たんぱく質 17.5 脂質 21.1	3日 文化の日 エネルギー 323 たんぱく質 17.1 脂質 18.1	4日 ★今日は贅沢に★ 洋食ランチ ～えびフライ&照焼ハンバーグ～ キャベツサラダ 里いも煮 エネルギー 368 たんぱく質 17.0 脂質 21.0	5日 野菜たっぷり 豚野菜炒め & カレーコロケ ペッパーマカロニサラダ 金平ごぼう エネルギー 374 たんぱく質 17.5 脂質 21.8
7日 チーズソースin 明太子コロケ インゲンサラダ 高野煮 めんたいこ 照焼千キンボール エネルギー 385 たんぱく質 18.3 脂質 19.8	8日 和風あんのかかった かに真丈天 & イカフライ 鶏野菜肉巻き 人参シリシリ エネルギー 358 たんぱく質 19.4 脂質 19.7	9日 ビーフメンチカツ & いわし蒲焼 菜の花旬菜煮 しょうまい エネルギー 368 たんぱく質 16.5 脂質 17.5	10日 具沢山!! あんかけうどん コーンサラダ カニコロケ 細切昆布煮 エネルギー 323 たんぱく質 17.1 脂質 18.1	11日 エッセン自慢の 手作り唐揚げ もやしナムル 根菜煮 かやくご飯 エネルギー 323 たんぱく質 18.5 脂質 18.2	12日 醤油でどうぞ... 白身魚フライ 切干大根煮 南瓜煮 ほうれん草ピーナッツ和え エネルギー 331 たんぱく質 18.1 脂質 19.1
14日 おおきなソーセージカツ フルーツサラダ 焼ビーフン いんげん浸し エネルギー 351 たんぱく質 19.7 脂質 19.4	15日 焼きそば & アジの南蛮 キンピラサラダ ミニバーグ エネルギー 301 たんぱく質 17.4 脂質 18.3	16日 ハムとベーコンの ミックスフライ 玉子とし煮 明太子マカロニ ひじき煮 エネルギー 366 たんぱく質 18.1 脂質 19.1	17日 フリカセデポーヨ ししゃもフライ 竹輪ピリ辛サラダ 世界のお屋ご飯 エネルギー 327 たんぱく質 16.5 脂質 19.2	18日 今年もやってきました 手作りハンバーグ もやしごま和え ペペロンチーノ さば竜田揚げ エネルギー 335 たんぱく質 18.0 脂質 17.6	19日 高野豆腐の マーボー豆腐 ハムカツ 海鮮千枝ミ 竹の子おかか煮 エネルギー 309 たんぱく質 18.5 脂質 19.6
21日 チーズinメンチ 春雨中華和え えび豆煮 ワケギのヌタ エネルギー 384 たんぱく質 18.5 脂質 19.5	22日 おもしろメニュー 焼売の酢豚風 牛肉コロケ 細のビーフサラダ 切干大根のフルコギ風 エネルギー 379 たんぱく質 17.2 脂質 18.2	23日 勤労感謝の日 エネルギー 368 たんぱく質 17.1 脂質 16.5	24日 えびカツ & ミートスパゲティ タルタルソースかけ ベジタブルサラダ さくさくさみ揚げ エネルギー 349 たんぱく質 18.6 脂質 18.3	25日 いい香りの 柚子みそトンカツ 筑前煮 なにわ風玉子焼 十六穀米ご飯 エネルギー 316 たんぱく質 19.5 脂質 18.4	26日 ポテトサラダフライ こんにゃくピリ辛煮 といた甘酢がらめ レンコンゆかり和え エネルギー 336 たんぱく質 17.2 脂質 19.1
28日 サクサク衣の 手作り風コロケ 玉子サラダ 高野煮 茄子南蛮 エネルギー 371 たんぱく質 16.3 脂質 23.3	29日 マスの塩焼き & ピーマン肉詰めフライ さつま芋サラダ 厚焼き玉子 エネルギー 325 たんぱく質 18.1 脂質 17.2	30日 うどん入り 鶏すき煮 ポークビーンズ カレーマヨ肉団子 カリフラワーごま和え エネルギー 368 たんぱく質 17.1 脂質 16.5	掘りたてのさつまいもは甘くない?? 掘りたてのさつまいもには、甘みのもとである麦芽糖が少なく、ほとんどがでんぷんです。2週間から1か月程度保存することで、でんぷんが糖に変わり甘くなっていきます。水にぬれるとそこから痛むので、水分を避け、土が付いたまま、通気性のいい場所で保存しましょう。酵素が活発に働く温度が、60～70℃なので、その温度帯で加熱すると甘くておいしい焼芋ができます。水洗いしたさつまいもを濡れたキッチンペーパーで包み、それをラップで包み、600wで1分。その後200wで10分加熱するとおうちでおいしい焼芋が作れますよ～🍠		

世界のお屋ご飯
11月はキューバ料理のフリカセデポーヨ。鶏肉とジャガイモのトマト煮込みです。フランスの、生クリームなどを使った白い煮込み料理「フリカッセ」が由来ですが、キューバでは人気食材のトマトで煮込んだ料理になったそうです。キューバ料理はスパイスや唐辛子の多用はせず、辛くないのが特徴のひとつです。ほんのりニンニクの効いたフリカセデポーヨをぜひ食べてみてください★

脳トレTIME
2つの文字が隠れています。なんでしょう～

① ②

●材料入手の関係でメニューが一部変わることがありますので、その際はご了承ください。●毎日お届けするランチは、食品衛生上、当日の午後1時30分迄にお召し上がりください。●陽の当たらない風通しの良い場所に保管してください。●弁当容器のまま電子レンジにかけないでください。●献立は成人の栄養目標量(エネルギー/380kcal・蛋白質/20g・脂質/25g・塩分/3g)を目安に作成しています。●カロリー数は、おかずのみの数値です。ライスは、約400kcalです。●お米は国産米を使用しています。

今月の脳トレの答え

→ 平和

→ ながさき しずおか