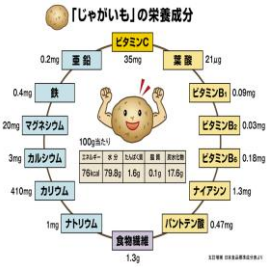


１１月「食のキセキ」MESSAGE





秋が深まると同時に、肌寒い日が増えてくる11月。これからの時期は、風邪やインフルエンザなどの感染症が流行します。食事からをビタミンを摂ってしっかり予防しましょう。
今月の旬の食材は秋じゃが。以外に秋も旬です。
2026年は10年来のデキ！だそうです。ビタミンをはじめ 栄養素も豊富で春じゃがに比べて夜の温度が低いことからイモへの栄養蓄積が効率的で、でんぷんを多く含みホクホク感が強い特徴があります。家庭では常備野菜なので、簡単に調理できるメニューを組んでみました。レパートリーを増やしてみてはいかがでしょうか

月	火	水	木	金
2 P:19・F:27・C:59 鶏肉のチリソース  エネルギー/607kcal たんぱく質/27.7ｇ 脂質/13.3ｇ 炭水化物/89.7ｇ 食物繊維/6.5ｇ 食塩相当量/2.9ｇ	3  	4 P:14・F:22・C:61 鶏とねぎの 柚子胡椒炒め  エネルギー/619kcal たんぱく質/27ｇ 脂質/17.8ｇ 炭水化物/84.1ｇ 食物繊維/7.9ｇ 食塩相当量/2.8ｇ	5 P:15・F:23 C:60 豚肉とかぶの煮込み じゃがいものガレット  エネルギー/631kcal たんぱく質/28.2ｇ 脂質/18.9ｇ 炭水化物/90.2ｇ 食物繊維/7.4ｇ 食塩相当量/2.9ｇ	6 P:18・F:28・C:51 手づくりミートコロッケ  エネルギー/622kcal たんぱく質/26.5ｇ 脂質/18.6ｇ 炭水化物/75.6ｇ 食物繊維/6.3ｇ 食塩相当量/2.9ｇ
9 P:18・F:26・C:58 ひとくち白身フライ  エネルギー/625kcal たんぱく質/27.2ｇ 脂質/18.9ｇ 炭水化物/88.2ｇ 食物繊維/7.4ｇ 食塩相当量/2.8ｇ	10 P:16・F:2 C:55 牛肉と筍焼肉 じゃがポトフ  エネルギー/618kcal たんぱく質/24.7ｇ 脂質/17.8ｇ 炭水化物/85.6ｇ 食物繊維/6.3ｇ 食塩相当量/2.6ｇ	11 P:17・F:24 C:57 炒り豆腐 じゃが芋かき揚げ  エネルギー/589kcal たんぱく質/24.6ｇ 脂質/15.5ｇ 炭水化物/83.3ｇ 食物繊維/4.7ｇ 食塩相当量/2.4ｇ	12 P:19・F:27・C:59 鶏のごま照焼き  エネルギー/618kcal たんぱく質/24.7ｇ 脂質/17.8ｇ 炭水化物/85.6ｇ 食物繊維/6.3ｇ 食塩相当量/2.6ｇ	13 P:17・F:26・C:53 サバの味噌煮 じゃが芋塩ッペマヨ和え  エネルギー/611kcal たんぱく質/25.5ｇ 脂質/15.3ｇ 炭水化物/91.7ｇ 食物繊維/7.4ｇ 食塩相当量/2.7ｇ
16 P:13・F:26・C:54 おでん 大根・竹輪・ 蒟蒻・じゃがいも  エネルギー/631kcal たんぱく質/28.2ｇ 脂質/18.9ｇ 炭水化物/90.2ｇ 食物繊維/7.4ｇ 食塩相当量/2.9ｇ	17 ビーフカレー じゃがたっぷりカレー ブロッコリーソテー 	18 P:19・F:27・C:52 チキンカツ  エネルギー/622kcal たんぱく質/24.8ｇ 脂質/17.1ｇ 炭水化物/90.3ｇ 食物繊維/7ｇ 食塩相当量/2.9ｇ	19 P:16・F:25・C:58 タラの照焼き 食育の日  エネルギー/622kcal たんぱく質/26.5ｇ 脂質/18.6ｇ 炭水化物/75.6ｇ 食物繊維/6.3ｇ 食塩相当量/2.9ｇ	20 P:19・F:24・C:54 豚のしょうが焼き じゃがいもオリーブ焼き  エネルギー/613kcal たんぱく質/25.4ｇ 脂質/17.1ｇ 炭水化物/87.1ｇ 食物繊維/6.2ｇ 食塩相当量/2.9ｇ
23 勤労感謝の日 	24 P:19・F:28・C:52 牛丼 ポテトドフィノア  エネルギー/614kcal たんぱく質/28.4ｇ 脂質/15.9ｇ 炭水化物/89ｇ 食物繊維/9.1ｇ 食塩相当量/2.6ｇ	25 P:16・F:24 C:61 天ぷら盛合せ  エネルギー/593kcal たんぱく質/18.8ｇ 脂質/15.9ｇ 炭水化物/90.2ｇ 食物繊維/5.4ｇ 食塩相当量/2.5ｇ	26 P:17・F:20・C:60 豚ニラ玉いため  エネルギー/625kcal たんぱく質/26.5ｇ 脂質/13.8ｇ 炭水化物/95.5ｇ 食物繊維/8.5ｇ 食塩相当量/2.8ｇ	27 P:19・F:28・C:58 白身フライ ジャーマンポテト  エネルギー/605kcal たんぱく質/26.4ｇ 脂質/17.1ｇ 炭水化物/84.7ｇ 食物繊維/8.5ｇ 食塩相当量/2.9ｇ
30 P:16・F:24 C:61 鶏からあげ＆焼ぎょーざ  エネルギー/627kcal たんぱく質/29ｇ 脂質/13.6ｇ 炭水化物/91.2ｇ 食物繊維/7.7ｇ 食塩相当量/2.7ｇ	⚠ ・土、日、祝はお休みとなります 特注要予約は事前にご相談下さい。 ・すべて数量限定のため、 売切れの場合は御容赦下さい。 ・前日までのご予約をおすすめいたします。 ・メニューは仕入れなどの都合上、多少変更になる場合がございます。 ご了承ください。	食のキセキ SHOKU no KISEKI ●ご注文・お問合せ 北九州市小倉北区明和町9-6 TEL: 093-513-1149 FAX: 093-521-7429 MAIL: info@okkan.jp WEB: https://www.okkan.jp		

