

# 10月

株式会社 **エッセン**

〒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](mailto:administrator@e-essen.co.jp)

青地営業所 〒525-0041 滋賀県草津市青地町987-1  
TEL : (077)567-5536 FAX : 566-2921  
矢橋営業所 〒525-0066 草津市矢橋町1835  
TEL : (077)565-5975 FAX : 565-1181  
水口営業所 〒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 〒523-0014 近江八幡市西宿町184-1  
TEL : (0748)38-5218 FAX : 38-5219

彦根営業所 〒522-0029 彦根市地蔵町87番地1  
TEL : (0749)23-9543 FAX : 23-0991  
久御山営業所 〒613-0024 久御山町森三丁30-1  
TEL : (075)631-1077 FAX : 631-1177  
木津営業所 〒619-0214 木津川市木津奈良道18-1  
TEL : (0774)73-5198 FAX : 73-5197

**今シーズンラストです!!**  
10月25日  
**松茸ご飯**  
ご注文  
お忘れなく!

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日																																				
<p>●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。●湯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。</p> <p><b>7日</b> <b>しょうゆ付だよ アジフライ</b> しゅうまい ハムステーキ こんにゃくおかか煮</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td></tr> <tr><td>337</td><td>17.5</td><td>17.0</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	337	17.5	17.0	<p><b>1日</b> <b>宮廷の味を再現!</b> <b>春雨と豚ミンチのフルコギ</b> メンチカツ パクチョイナムル</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td></tr> <tr><td>389</td><td>20.6</td><td>20.6</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	389	20.6	20.6	<p><b>2日</b> <b>貧血予防に★イワシ蒲焼</b> チキンカツ 粗のピーフサラダ 人参シリシリ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td></tr> <tr><td>333</td><td>17.5</td><td>17.4</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	333	17.5	17.4	<p><b>3日</b> <b>合鴨入り♡和風パスタ</b> すき焼き風コロケ ポークビーンズ わかめ酢の物</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td></tr> <tr><td>335</td><td>16.5</td><td>17.2</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	335	16.5	17.2	<p><b>4日</b> <b>トンカツソース付けてね</b> <b>エビフライ&amp;豚ロース串カツ</b> さつま芋サラダ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td></tr> <tr><td>328</td><td>17.0</td><td>17.5</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	328	17.0	17.5	<p><b>5日</b> <b>テミの季節がやってきた!?</b> <b>テミグラスコロケ</b></p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td></tr> <tr><td>313</td><td>16.8</td><td>17.0</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	313	16.8	17.0
エネルギー	たんぱく質	脂質																																							
337	17.5	17.0																																							
エネルギー	たんぱく質	脂質																																							
389	20.6	20.6																																							
エネルギー	たんぱく質	脂質																																							
333	17.5	17.4																																							
エネルギー	たんぱく質	脂質																																							
335	16.5	17.2																																							
エネルギー	たんぱく質	脂質																																							
328	17.0	17.5																																							
エネルギー	たんぱく質	脂質																																							
313	16.8	17.0																																							
<p><b>14日</b> <b>スポーツの日</b></p>	<p><b>8日</b> <b>照焼チキンの玉子とし煮</b> 菜の花コロケ もやしナムル</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td></tr> <tr><td>360</td><td>16.5</td><td>17.7</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	360	16.5	17.7	<p><b>9日</b> <b>焼きそば</b> 竹輪磯辺揚 チキンの唐揚</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td></tr> <tr><td>361</td><td>17.5</td><td>21.5</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	361	17.5	21.5	<p><b>10日</b> <b>甘酢野菜あんかけ 白身魚天</b> 椎茸エビ詰めフライ スパゲティサラダ チキンボール</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td></tr> <tr><td>326</td><td>17.1</td><td>17.7</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	326	17.1	17.7	<p><b>11日</b> <b>自社こだわりの手作りハンバーグ</b> 明太子マカロニ かやくご飯</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td></tr> <tr><td>317</td><td>17.4</td><td>16.9</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	317	17.4	16.9	<p><b>12日</b> <b>バンバンジー 棒棒鶏</b></p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td></tr> <tr><td>319</td><td>16.4</td><td>16.7</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	319	16.4	16.7						
エネルギー	たんぱく質	脂質																																							
360	16.5	17.7																																							
エネルギー	たんぱく質	脂質																																							
361	17.5	21.5																																							
エネルギー	たんぱく質	脂質																																							
326	17.1	17.7																																							
エネルギー	たんぱく質	脂質																																							
317	17.4	16.9																																							
エネルギー	たんぱく質	脂質																																							
319	16.4	16.7																																							
<p><b>21日</b> <b>ソース付け/メンチカツ</b> かぼちゃのおかずコロケ 細切昆布煮 小松菜お浸し</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td></tr> <tr><td>390</td><td>17.4</td><td>21.3</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	390	17.4	21.3	<p><b>15日</b> <b>今日はさっぱり食べよう 鶏肉の青じそ焼き</b> 野菜コロケ マカロニオーロラサラダ 有頭海老フライ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td></tr> <tr><td>372</td><td>18.7</td><td>18.5</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	372	18.7	18.5	<p><b>16日</b> <b>クセになるほとウまい♡ 柚子こしょう高菜パスタ</b> ハムカツ 竹輪ピリ辛サラダ 菜の花からし和え</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td></tr> <tr><td>309</td><td>17.2</td><td>16.1</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	309	17.2	16.1	<p><b>17日</b> <b>焼くと旨味が増す! ニシン塩焼</b> イカしそチーズカツ 春雨サラダ 肉焼売</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td></tr> <tr><td>355</td><td>16.2</td><td>20.2</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	355	16.2	20.2	<p><b>18日</b> <b>ご飯がすすむエビチリ</b> チキンカツ ポテトサラダ 昆布豆煮</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td></tr> <tr><td>387</td><td>16.4</td><td>20.7</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	387	16.4	20.7	<p><b>19日</b> <b>中華春巻 酢豚</b></p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td></tr> <tr><td>320</td><td>17.2</td><td>16.4</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	320	17.2	16.4
エネルギー	たんぱく質	脂質																																							
390	17.4	21.3																																							
エネルギー	たんぱく質	脂質																																							
372	18.7	18.5																																							
エネルギー	たんぱく質	脂質																																							
309	17.2	16.1																																							
エネルギー	たんぱく質	脂質																																							
355	16.2	20.2																																							
エネルギー	たんぱく質	脂質																																							
387	16.4	20.7																																							
エネルギー	たんぱく質	脂質																																							
320	17.2	16.4																																							
<p><b>28日</b> <b>ホカホカ! ビーフコロケ</b> ペッパーマカロニサラダ 五目豆煮 ほうれん草浸し</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td></tr> <tr><td>389</td><td>16.2</td><td>17.5</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	389	16.2	17.5	<p><b>22日</b> <b>食べ応え有!!! いか厚切りフライ</b> サワークリームパスタ いんげんごま和え ハンバーグ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td></tr> <tr><td>305</td><td>16.8</td><td>17.5</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	305	16.8	17.5	<p><b>23日</b> <b>맛있어요 美味しい! ヤンニョムチキン</b> さわら西京漬 手造りさつま揚げ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td></tr> <tr><td>359</td><td>16.2</td><td>17.2</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	359	16.2	17.2	<p><b>24日</b> <b>コチュジャンつけてネ 肉味噌ビビンバ</b> 豚ちぢみ カレーコロケ カリフラワーオーロラサラダ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td></tr> <tr><td>304</td><td>17.1</td><td>16.9</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	304	17.1	16.9	<p><b>25日</b> <b>★今日は贅沢に★ 天ぷら盛り合わせ</b> <b>松茸ご飯</b> 今季ラストです!</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td></tr> <tr><td>308</td><td>17.2</td><td>18.2</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	308	17.2	18.2	<p><b>26日</b> <b>栄養満点♪ 豚すき煮 うどん入り</b></p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td></tr> <tr><td>341</td><td>16.4</td><td>16.9</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	341	16.4	16.9
エネルギー	たんぱく質	脂質																																							
389	16.2	17.5																																							
エネルギー	たんぱく質	脂質																																							
305	16.8	17.5																																							
エネルギー	たんぱく質	脂質																																							
359	16.2	17.2																																							
エネルギー	たんぱく質	脂質																																							
304	17.1	16.9																																							
エネルギー	たんぱく質	脂質																																							
308	17.2	18.2																																							
エネルギー	たんぱく質	脂質																																							
341	16.4	16.9																																							
<p><b>31日</b> <b>HALLOWEEN トマトペンネグラタン</b> フライドチキン 野菜コロケ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td></tr> <tr><td>311</td><td>17.8</td><td>16.9</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	311	17.8	16.9	<p><b>29日</b> <b>野菜たっぷり 八宝菜</b> 旨辛麻婆フライ インゲンサラダ えび豆煮</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td></tr> <tr><td>336</td><td>17.8</td><td>16.5</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	336	17.8	16.5	<p><b>30日</b> <b>醤油&amp;海苔付き 白身魚フライ</b> 竹輪磯辺揚 かぼちゃサラダ 黒酢あんかけ肉団子</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td></tr> <tr><td>367</td><td>17.5</td><td>21.9</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	367	17.5	21.9	<p>WEB予約ランチの注文方法を紹介しますね~</p>			<p>☆隠れ問題☆ 10月のメニュー表の中に ほくほく隠れてるよ!</p>																	
エネルギー	たんぱく質	脂質																																							
311	17.8	16.9																																							
エネルギー	たんぱく質	脂質																																							
336	17.8	16.5																																							
エネルギー	たんぱく質	脂質																																							
367	17.5	21.9																																							

**エッセン あるなしクイズ**

ある	なし
1. 火車	地震
2. 首神	足悪
3. 1	3
4. イス	ベンチ
5. パラ	ユリ
6. シカ	ヤギ

答えはホームページにて  
トップページの  
お問い合わせ  
をクリックしてね!

**3日・10日**  
四川風、汁巻いです  
**担々麺 & 炒飯**

**17日・24日**  
海苔の下はからし昆布が隠れてるよ!  
**のり弁 デラックス**  
なんと!!  
白身魚はいつもの1.5倍!

**スタート!!**

「WEB受注システム」を既にご利用中

弊社ホームページのトップページにあるWEB予約ランチよりご予約ください。

**事前**に「WEB受注システム」のご登録が必要となります。  
『WEB受注システムのご利用開始のお知らせ』の用紙をお渡しいたしますので、**弊社配達員**までお申し付けください。

登録完了後、弊社よりメールが届きます。  
(利用開始日をご確認ください。※即日開始ではございません。)  
※全力で頑張りますが、登録までに**数日**かかる場合がございます。  
お早めに配達員に渡されることをお勧めいたします。

**注意** メールが届きましたら、利用開始日以降にメール本文に記載されているURLより**認証**作業を行ってください。  
認証後ご利用いただけます。  
**必ず、認証をしてください。**

認証作業終了後、弊社ホームページのトップページにある**予約ランチ**をお楽しみください!